
ISSN 0044-1945
Здоровье
11 90

СОДЕРЖАНИЕ

Сдано в набор 21.09.90.
Подписано к печати 03.10.90.
Формат 60×90⅛.
Бумага книжно-журнальная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Усл. кр.-отт. 7,50.
Уч.-изд. л. 7,58.
Тираж 18 052 000 экз.
(3-й завод: 9 976 347—11 426 728 экз.)
Заказ № 4422.
Цена 40 коп.

Фотоформы изготовлены в ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типографии имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, улица «Правды», 24.

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.

Телефоны отделов:
писем 212-24-17; 212-24-90;
охраны материнства и детства 251-94-49;
лечебно-профилактического 212-22-00;
здорового образа жизни 250-24-56;
художественного 251-20-06.

Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени типографии издательства ЦК КП Узбекистана, г. Ташкент, улица В. И. Ленина, 41.



Татьяна Сергеевна Дунашова, заслуженный художник РСФСР: «Гжель — это моя судьба».

Светлое

Сначала был горшок. Глиняный, безыскусный, дутый, как говорят старожилы Гжели, «пузатенький».

Потом тоже был горшок. Но уже совсем другой. Делали его то «черным» (простым), то «муравленым» (поливным). Царствовали здесь в свое время и майолика с многоцветной росписью по белой поливе, и фарфор, и фаянс...

А сегодня славятся здешние места керамикой с сочной синей росписью на ослепительно белом фоне.

И едут сюда изо всех уголков земли, чтобы подивиться на глиняные самоварчики, квасники, ларцы, чашки, подсвечники. Вот и нам захотелось посмотреть на это чудо.

Есть места необыкновенные, благословенные, где хорошо, умиротворенно душе. Одно из них — Гжель. Здесь все радует глаз: и природа, и добротные дома с ажурными, такими не похожими друг на друга наличниками на больших окнах, и нарядные колодцы. А люди, с которыми мы встречались, добросердечные, улыбчивые, красивые.

И Татьяна Сергеевна Дунашова такая. Мягкий взгляд, ласковые руки, сложенные на коленях. Начала было говорить о себе, о Гжели: «Гжель — это судьба моя. Здесь родилась, живу и умирать буду здесь». Да вдруг остановилась, взяла в руки вазу, кисть. Легко и быстро (не уследишь!) провела по обожженной глине. Один за другим расцвели на вазе цветы. Вот так, за работой в уютной своей мастерской под шум дождя рассказывала мне Татьяна Сергеевна о своем житье-бытье, о том, как стала мастером, художником.

Родители работали на Гжели. Маленькой девочкой бегала к ним, смотрела как и что. Нравилась ей роспись, любила рисовать, лепить. После семилетки посадили ее сначала на роспись игрушки. Потом доверили расписывать вазочки, и появились на гжельских изделиях рисунки Дунашовой. Что рисовала? Чаще всего то, что любила сама,— цветы. Сначала розочки, маки, васильки. Но это очень легко было, неинтересно. И начала она цветы придумывать, один чудней другого. И получилось! А когда вернулась с Великой Отечественной, расплакалась: все было запущено, разорено. После войны у людей не было самого необходимого: есть и пить не из чего. Вот и делала Татьяна Сергеевна кружки. Дали ей в обучение 5 девочек, чуть помладше ее. К тому времени вспомнили о гжельском промысле, поняли, что́ теряют.

Гжельской фабрике стал помогать Научно-исследовательский институт художественной промышленности. Приехала художница Н. И. Бессарабова, с ней молоденькие расписчицы стали изучать старую Гжель, ездить по музеям, где хранился фарфор.

Любила Наталья Ивановна работать с художницей Дунашовой. Придумывала формы, рисовала эскизы, а Дунашова расписывала. Да только точно так, как на эскизе, у Татьяны Сергеевны никогда не



чудо Гжели

выходило. Все время что-то свое добавит, по-своему сделает.

Потихоньку возрождался народный промысел. В цеха, мастерские стал приходить народ. Появились новые живописцы. Всех их доверяли учить Дунашовой.

В 1954 году производство гжельской керамики уже шло вовсю. Через несколько лет появились у Татьяны Сергеевны свои авторские работы. Она сама выбирает форму будущего изделия. Сама из гипса делает модель для формовщиков. Сама расписывает.

Сколько лет придумывает Татьяна Сергеевна Дунашова, заслуженный художник РСФСР, формы и рисунки для ваз, сервизов, ларцов! А не найдете ни одного похожего изделия! Ее керамика словно свет особый излучает, манит, притягивает к себе, изумляет. Смотришь — и сразу покойно, легко становится на душе. Каждая ее работа — совершенство. Будто светлая радость исходит от ваз, самоварчиков, сервизов, расписанных любимым дунашовским «ситчиком» — мелким цветочным узором.

Красивый человек Татьяна Сергеевна, большой мастер, редкая искусница.

А когда Нина Анатольевна Мухотина, искусствовед, провела нас по цехам, увидели мы, что все люди, работающие здесь, какие-то светлые, одухотворенные. Наверное, невозможно создавать красоту, самому не будучи красивым.

Гжель хороша всегда. И тогда, когда она еще только белая глина, залитая в форму. И когда она выходит после первого обжига, приобретая неожиданно розовый цвет. И когда заготовки расписаны серым кобальтом, который станет таким пронзительно синим только после глазуровки и повторного обжига.

Работают в цехах в основном женщины. Работают — залюбуешься. Им бы еще условия получше, чтобы не в духоте, не в керамической пыли, если уж никак нельзя обойтись без ручного труда. Да и кобальт здоровья не прибавляет.

Многое делают для работниц администрация и профком: нашли предприятие, которое спроектировало и вот-вот смонтирует вентиляцию в цехе, где вредные примеси в воздухе (нитробензол, свинец) значительно превышают ПДК. Скоро везде появятся душевые, комнаты гигиены женщин. В Трошкове (там развернуто производство майолики) построили новый административно-бытовой комплекс со столовой, медицинским кабинетом, бытовками. Есть свой стадион. Приезжают из Москвы врачи с современной аппаратурой, обследуют рабочих. 132 тысячи рублей выделило предприятие на охрану их здоровья. Добывает профком путевки в санатории, туристические поездки за границу организует.

Наладило объединение и международные связи. Недавно, например, провели распродажу своих изделий в Сеуле. Взамен получили куртки, спортивные костюмы для рабочих. Что делать, время такое... В Канаде за чудесные вазы и сервизы выручили валюту. Уплывает, к сожалению, наша красота за границу: восьмая часть всех изделий продается на валюту. На нее теперь объединение сможет купить новое оборудование, компьютеры...

Радует старых мастеров, что их дети, внуки приобщаются к таинству изготовления старинной и вечно юной гжели. Несколько лет назад открылась при объединении детская художественная школа. Может, что-то изменится, когда придут в цеха и мастерские новые мастера и живописцы: больше станет керамики, чаще будет она появляться в магазинах и салонах. На предприятии об этом думают: хочется всем, чтобы в каждом доме было гжельское чудо.

Учат в школе живописи, лепке, рисунку, истории искусств, росписи, учат понимать красоту и создавать ее своими руками. Директор Ирина Силаева рассказывает, что объединение помогает школе с охотой: принимает к себе на практику учащихся, поставляет все необходимое для того, чтобы осваивали ребятишки гжельскую роспись по образцам настоящих мастеров. После окончания художественной школы идут хорошо подготовленные ребята в техникум, а потом и в цеха объединения. У многих из них там родители, раньше работали дедушки и бабушки. Немало здесь людей с крепкими, прочными, здоровыми корнями. Оттого и живы традиции Гжели. И веришь: не утратится, не сгинет вовеки это неповторимое русское чудо.

О. ШУСТОВА

ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛО ПРОСТО

Эти слова, как я узнала потом, часто повторяет всемирно известный специалист по аюрведической медицине доктор Раджи на занятиях. А пока мне было совсем не просто: непрерывно про себя проговаривала по слогам — транс-цен-ден-таль-ная медитация.

Спешила во Всесоюзный научно-исследовательский центр профилактической медицины Минздрава СССР, который уже второй год сотрудничает с Международной ассоциацией медицины Аюрведы, и очень боялась запутаться в непривычных терминах. А вопросов директору центра профессору **Р. Г. ОГАНОВУ** надо задать множество.

Что такое медитация, в принципе представляла. Интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в идею. Это теоретически. В жизни столкнулась с медитацией менее года назад, когда в Москве проходил Глобальный форум по выживанию. Организованный парламентскими и духовными лидерами, он ежедневно начинался этим ритуалом. Одна медитация отличалась от другой и по времени, и по предваряющим (на разных языках и не всегда переводимых точно) словам, но даже мы, не обученные этому искусству журналисты, испытывали в такие минуты внутренний трепет, единение с Природой, Землей, Вселенной...

Рафаэль Гегамович Оганов специально для «Здоровья» приготовил сюрприз — пригласил находившихся в Москве вице-президента американской ассоциации аюрведической медицины доктора **СТЮАРТА РОТЕНБЕРГА** и **УЧИТЕЛЕЙ.** Я не случайно выделила последнее слово. Только так, наверное, можно было выразить то почтение, с которым были представлены мне доктор **НЭЙДЕР** — директор клиники Махариши Аюрведы в США, доктора **РАДЖИ** и **МАХАРИШИ** из Индии.

Разговор пошел своим руслом. Теплое поле доброжелательности, готовности поделиться знаниями, разъяснить непонятное распространилось вокруг. И я впитывала.

В переводе с санскрита (язык, на котором написана большая часть научной древнеиндийской литературы) «Аюрведа» означает «наука о жизни». Это самая старая и осмысленная научная система сохранения естественного здоровья. Кстати, новейшие достижения физики, медицины, биологии, физиологии, математики полностью подтверждают ее состоятельность. Аюрведа одобрена ВОЗ. Ее основа — укрепление здоровья. Цель — выявление корней и глубины заболевания, восстановление гармонии человеческого организма с природой.

Возрожденная Аюрведа состоялась благодаря Махариши Махеш Йоги — известному современному врачу, физику, философу, йогу. Он-то и создал программу трансцендентальной медитации (ТМ).

Самое важное в системе Махариши — признание глубинной связи между разумом (сознанием) и телом, здоровьем умственным и физическим. Аюрведа считает, что причины всех болезней в нервных переутомлениях и срывах. Поэтому при лечении необходимо принимать во внимание и поведение человека, и окружающую его среду.

Признаюсь, это меня несколько смутило. Представила себя в кабинете врача со своими жалобами на жизнь, взаимоотношения с окружающими, тяжесть на душе... Даже если доктор найдет время, выслушает, то насколько адекватно и самокритично я себя воспринимаю сама, как тонко улавливаю внутренние «сбои», не введу ли в заблуждение своими «фобиями» врача?

— Хороший вопрос,— улыбнулся доктор Стюарт Ротенберг.— Аюрведа лечит личность, основываясь на принципах системного, целостного подхода к пониманию человеческой индивидуальности. Сегодня уже в 30 странах действуют подобные центры профилактики и здоровья. Только в США более 6 тысяч врачей практикуют на аюрведических принципах. Это означает: прежде чем лечить, надо определить, что собой представляет пациент, какова его психофизиологическая конституция. Конечно, можно сказать, сколько людей, столько и типов. Аюрведа же делит всех на 10 принципиальных групп. За основу берутся три основных качества, три основных принципа природы, заложенных в человеке. Их обозначают такими терминами: вата, пита, кафа. Вата, считается, подобна ветру. Она несет ответственность за движение. Питу можно сравнивать с огнем. В ее вéдении метаболические процессы в организме и пищеварение. Кафа имеет бóльшее отношение к земле, контролирует структурный и жидкостный баланс организма.

Типичный представитель вата — живой, подвижный, худощавый. Такой человек информацию и знания, как говорят, хватает на лету. Но так же быстро все забывает. Жизнерадостный, обаятельный, но скоро утомляется. Настроение нестабильно. Часто испытывает внутреннее беспокойство, которое долго не отпускает. Легко простужается, мерзнет, зачастую страдает запорами, сухостью кожи, бессонницей.

Те, кто относится к группе пита, динамичны, напористы, нетерпеливы. Это обычно лидеры в любом деле. Их, как правило, отличают рыжеватые волосы, красноватая кожа. Славятся они и хорошим пищеварением. Питу легко вывести из себя. Но так же быстро они прощают обиды. Очевидно, поэтому живется таким людям легче, нежели тем, кого контролирует вата.

Наиболее стабильный тип — кафа. Его вывести из себя трудно. Он более гиперстеничен, имеет крепкое телосложение, легко набирает вес, склонен к ожирению, что, впрочем, его совершенно не волнует.

В чистом виде людей типа кафа, пита и вата не более 10%. Все остальные несут в себе как бы всего понемногу. Но, как правило, в каждом человеке превалирует все же два типа, в любых сочетаниях из трех возможных: кафа — пита, пита — кафа, кафа — вата, вата — пита и так далее. Контроль или влияние каждого из них на организм многое значит в системе «разум — тело». К какому типу принадлежит пациент, и определяет врач в первую очередь. Ибо для поддержания здоровья очень важно сохранение естественного баланса соотношений каждого типа в организме пациента. В противном случае нужна корректировка.

Какая? Возьмем, к примеру, питание. Вата и кафа — две противоположности. И пища их должна быть совершенно различной. Для ваты — жидкая, теплая, вкусная. Посади такого человека на низкожировую диету, ему, согласно аюрведической медицине, и до болезни недалеко: легкое беспокойство от «недоедания» грозит перейти даже в невроз. Человек же с большой долей кафа в организме склонен к повышению холестерина в крови, поэтому и жиров ему надо иметь в рационе минимальное количество.

Тут я задумалась. Получается, универсальный совет: всем ограничить потребление жиров — с точки зрения Аюрведы, мягко говоря, наивен. Надо знать основные свойства организма, тип его строения и уже потом составлять рацион. А как быть хозяйке? Для ребенка, мужа, себя, родителей готовить индивидуальные блюда?

— Насколько строго в ваших семьях придерживаются домочадцы необходимого для организма рациона? Кто за этим следит? — полюбопытствовала я у своих собеседников.

— От природы у каждого различные вкусы. Это,— объяснил Стюарт,— запрограммировано уже в зародыше. Природа настолько разумна, что закладывает в нас стремление к потреблению того, что организму необходимо. Обратите внимание: на ужин картошка. Один ее солит, другой — перчит, третий — маслом поливает. Желание, а не ограничение — существенная часть Аюрведы.

Так. Еще один стереотип сломан. Если положиться на мать-природу, то стоит ли, как мы это привыкли делать, пичкать ребенка тем, что принято считать полезным? Если ему что-то не нравится, ест через силу, значит, и навредить недолго?

— Обычно,— говорит доктор Нэйдер,— у здорового человека и желания здоровые. А вот когда мозг находится в состоянии стресса, возможны «искривления». Создается порочный круг: усталость сбивает режим жизни и питания, а это, в свою очередь, влечет за собой болезни.

— Значит,— делаю вывод,— если ребенок родился здоровым,

пусть растет и развивается, как природой предписано. А уж потом, когда начнется прессинг школы, музыкальных занятий, фигурного катания, да еще с дальними поездками на транспорте (чего только не изобретут чадолюбивые родители!), необходима корректировка, чтобы предотвратить различные болезни.

— Частично вы правы. Но ребенок, безусловно, нуждается в обучении. Если он как можно раньше не начнет с максимальным эффектом использовать все данные природой резервы, то будет развивать свои желания в довольно узких рамках. Однобокость же никогда ничего хорошего не сулит.

— И с какого же возраста начинать? Лев Толстой, к примеру, говорил о воспитании, когда дитя еще поперек кровати помещается. Потом, считал, уже поздно.

— А мы утверждаем,— продолжает Нэйдер,— с момента зачатия. Будущая мать должна придерживаться определенной диеты, системы релаксации весь срок беременности. Задача врача обучить женщину трансцендентальной медитации. Только медитация позволяет сознанию дойти до так называемого уровня выраженного спокойствия. Стресс как бы покидает человека, его действия и поступки после сеанса более разумны для самовосстановления организма и развития будущей жизни.

— Ну что ж, допустим, врач определил тип организма своего пациента — визуально, с помощью специальных тестов. А как определить дисбаланс типов, их качественные и количественные сдвиги, которые надо подкорректировать?

Тогда доктор Раджи взял мою правую руку, нащупал пульс и буквально минуты через две сказал... Увы, его диагноз полностью совпадал с тем, что я о себе знала и от чего горстями пью таблетки. Я не заполняла никаких специальных вопросников, ничего о себе не рассказывала. Каким же надо быть Мастером, чтобы вот так мгновенно понять суть во мне происходящего?

— Это очень просто,— поясняет доктор Раджи,— пульсовая диагностика тремя пальцами: средним, указательным и безымянным. На каждом — пять чувствительных участков. При пальпации по пульсу определяются не только сокращения сердца, а значит, тип организма, но и различные ритмы вибрации, несущие информацию от внутренних органов. Получив такую информацию 15 чувствительными точками, врачу остается ее только проанализировать.

Доктору, которому важно знать состояние каждого конкретного органа пациента, чтобы назначить курс профилактического лечения, пульс позволяет распознавать малейший дисбаланс в нашем организме задолго до появления видимых симптомов заболевания. Но этому надо серьезно учиться. А пациенту? Ему достаточно 4—5 занятий, чтобы по особенностям своего пульса выявить какие-то нарушения в деятельности организма, вовремя их подкорректировать, повысить работоспособность. Это как раз тот курс, который проводят врачи Аюрведы с населением и где каждый ученик постигает основы медитации.

Мне объяснили, что все, о чем сегодня шла речь, как ни важно само по себе, лишь один из 20 разделов, аспектов, составляющих Аюрведу. Каждый соответствует различным состояниям сознания, чувств, эмоций и... даже погоды. Давая рекомендации, аюрведисты обязательно учитывают сезонный фактор.

Система идеального здоровья по Аюрведе, включает в себя наряду с благоприятным жизненным укладом, рациональной диетой, занятиями 2 раза в день по 20 минут трансцендентальной медитацией (ею же можно овладеть только при индивидуальном общении с учителем) глубокий массаж, выводящий из организма токсичные вещества, терапию запахами, музыкой, траволечение...

Конечно же, к травам я проявила особый интерес. Их в арсенале аюрведической медицины более 5 тысяч. Совсем незкзотические, недорогие. Те, что буквально растут у нас под ногами — так нерационально используемое нами богатство. И ими Аюрведа не лечит, а балансирует внутренние процессы для наиболее полного использования резервов, раскрытия физиологических возможностей, вплоть до реализации самоизлечения организма.

Фантастика? Но судите сами. Вот, например, дисбаланс ваты. У человека такого типа, об этом уже говорилось, чаще бывают сухость кожи, запоры, слабая концентрация внимания, бессонница. Что предпримет наш доктор? Против четырех болезней — четыре средства. Скорее всего транквилизаторы, слабительные, гормональные препараты... Перед Аюрведой же одна проблема — восстановить дисбаланс ваты, не выделяя отдельные недуги. А поэтому она предпишет специальный набор трав и релаксацию для снятия стресса.

Совершенно иной подход к пониманию сути болезни и здоровья. Не тратить силы на борьбу с уже проявившейся болезнью, а помочь человеку понять себя, свою сущность, научить поддерживать свое здоровье. Ведь только когда внутренне па-



циент уравновешен и спокоен, он свободно общается с природой, настроен на любые ее изменения и колебания и подобно ребенку приобретает способность совершать поступки во благо здоровья спонтанно. И это не только впечатление. Научно доказано: когда занимаешься ТМ, нормализуется уровень холестерина, повышается иммунитет, снижается утомляемость, пропадает тяга к табаку и алкоголю.

Ну, а теперь о самом трудном для меня. Ибо понимаю, сколько желающих овладеть ТМ появится после публикации. Мне объяснили, что это обучение индивидуальное. Невозможно найти нужный подход к человеку только с помощью печатного слова. У нас же в стране пока нет ни одного учителя аюрведической медицины. Есть планы. Есть совместное с индийской фирмой «Суперстау Оверсиз» предприятие «Гармония», в котором известные зарубежные специалисты смогут на хозрасчетных началах готовить врачей и обучать всех желающих. Выделено даже помещение. Вернее стены, которые ждут капитального ремонта. Сколько на все это уйдет времени? Рафаэль Гегамович Оганов грустно вздохнул: оно работает не на нас. Пока все держится на энтузиазме, личных контактах. Ученые из США, Индии обучают основам Аюрведы в Москве, некоторых других городах. Но необходим фонд, ассоциация отечественной аюрведической медицины. Прежде всего для того, чтобы контролировать чистоту учения, защитить его от самозваных знатоков. И это нужно в первую очередь нам с вами, чтобы обещанная гармония от вмешательства невежественных лекарей не стала причиной запущенных из-за потерянного времени и массового ажиотажа психических и других заболеваний.

Да, повторяю, к сожалению, нужно время. Чтобы заработал центр, чтобы медики, усвоив курс, стали учителями. Да и курсов, наверное, надо немало для обучения каждого из нас в любом уголке страны жить в гармонии с природой. Жить так, чтобы все было совсем просто.

Правда, пытаясь меня утешить, американские ученые обнадежили: некоторые рекомендации, касающиеся диеты, времени приема пищи, упражнений (доступных асан из хатха-йоги), массажа, травяных сборов, можно дать на видеокассете. Такой опыт у них есть. Может, и нам пока пойти хотя бы по этому пути? Например, в видеоприложении к нашему журналу...

Наталия САВИНА

Правильная речь «живет»

Г. А. ВАРТАНЯН,
член-корреспондент АМН СССР

М. И. ЛОХОВ,
кандидат биологических наук

Человек рождается и дает знать о себе криком. Криком, покряхтыванием, сопением информирует о своем состоянии. Способность произносить звуки — врожденная, генетически заложенная функция организма. Но говорить мы учимся.

Сначала зто гуление (потому так важны мамины «агу», стимулирующие первый лепет), потом бесконечное повторение и варьирование слогов, этих «кирпичиков» будущей речи. Наконец, самостоятельно произносимые слова.

Одни дети овладевают речью чуть раньше, другие — чуть позже, но у каждого ребенка в период от 2,5 до 3,5 лет наступает такой этап, когда мысль начинает опережать возможности нервно-мышечного речевого аппарата, и говорить он хочет быстрее, чем может, а поэтому запинается.

Некоторая разница в скорости развития различных систем организма — явление нормальное. Обычно она быстро выравнивается сама собой, без всякого постороннего вмешательства. Однако, если центры мозга, контролирующие развитие речи, были ослаблены или повреждены еще в период внутриутробного развития, в процессе родов или вследствие различных последующих заболеваний, период запинок может затянуться. Иногда запинки уже не только не становятся более редкими, а, наоборот, усиливаются. И чем дальше, тем больше, ведь в ранний период развития мозг жадно фиксирует, закрепляет все новое, будь оно правильным или неправильным, полезным или вредным для формирования той или иной функции.

Речь, как говорят специалисты, становится заикливой — с остановками в начале и середине слова, с повторением одних и тех же слогов. Возникают спазмы дыхательных мышц, задержки дыхания, частые вдохи и выдохи. Ребенок заболевает заиканием... И лечить его надо как можно раньше.

Некоторые психотерапевты демонстрируют так называемый одномоментный метод лечения заикания, когда больной без каких бы то ни было логопедических занятий после одного двухчасового сеанса внушения на сцене в присутствии сотен зрителей начинает говорить хорошей, правильной и выразительной речью.

Возникает вопрос: зачем нужно долгое лечение, если хорошая, правильная речь «живет» в каждом заикающемся, и она только загнана страхом в подвалы подсознательной долговременной памяти?

Обучение необходимо! И его главная цель — помочь человеку поверить в себя, в свои силы и возможности, поверить в то, что себя можно переделать, а в чем-то и заново создать! Здесь просматривается аналогия со спортом. Как спортсмен, в принципе умевший бегать и до тренировок, развивает волю и выносливость, чтобы достичь в беге рекорда, так и заикающийся при помощи психотерапевта, а затем и самостоятельно должен продолжать тренировать свою волю, чтобы нормально говорить. Ему показали, на что он способен, но зти возможности еще надо воплотить в жизнь!

Поэтому метод одномоментного снятия заикания не так эффективен, как кажется. Главным его бичом является рецидив — возврат заикания в разные сроки после лечения (преимущественно от месяца до года). А возвращается оно потому, что далеко не у каждого хватает воли и терпения для работы над собой...

Но подумаем: справедливо ли требовать такого напряженного самовоспитания от больного человека с ослабленной нервной системой? Ведь больных неврозами (без заикания!) мы лечим долго и упорно, используя комплекс психотерапевтических и психофармакологических методов. Тем более невозможно требовать самосовершенствования от ребенка.

Правда, дети более обучаемы, более внушаемы. Мозг их содержит большее количество гибких связей, и можно довольно легко создать новую речевую систему даже при значительных поражениях существующей. Но и слабость нервно-психической сферы у детей ярче выражена, они еще не готовы к большим нагрузкам, таким, как упорная речевая тренировка, освоение упражнений на релаксацию (расслабление) и выполнение других заданий, необходимых для устранения дефекта. Именно поэтому у детей логопедическая тренировка, проводимая без соответствующей психотерапии, часто затягивается на долгие годы и не выдерживает конкуренции с неумолимо нарастающими невротическими проявлениями.

Как увеличить возможности логопедического и психотерапевтического методов при лечении детей? Как усилить и сделать более продолжительным воздействие пси-

в каждом, кто заикается

хотерапии на взрослых заикающихся? Возможно ли, наконец, создать комплексные методы лечения, в которых психотерапия сочеталась бы с обучением? Над этими вопросами работала группа научных сотрудников ленинградского Института экспериментальной медицины АМН СССР. В ходе исследований было показано, что под действием некоторых фармакологических препаратов и электрофизиологических методов (вспышки света в определенном ритме) можно достигнуть такого функционального состояния мозга, при котором максимально повышается его способность к образованию новых связей между нервными структурами.

Опираясь на зти исследования, сотрудники физиологического отдела имени И. П. Павлова совместно с логопедами разработали метод лечения заикания. Суть его именно в создании благоприятного фона для обучения и психотерапии.

Поясним: обучение может дать быстрый эффект, если учитель талантлив (как, например, Некрасова) или ученик повышенно восприимчив. Так вот, психофизиологический метод воздействия создает одно из зтих условий: повышенную восприимчивость, новое функциональное состояние мозга. Это достигается введением небольших доз зтимизола — препарата, способного, улучшая тканевое дыхание, благоприятно действовать на память, а также специальной стимуляцией (короткими вспышками света и ударами метронома), заставляющей мозг «запоминать» навязанный ему ритм. Все зто, вместе взятое, значительно повышает внушаемость и концентрацию внимания, ускоряет усвоение логопедических приемов, усиливает действие психотерапии.

Метод лечения заикания, разработанный в Институте экспериментальной медицины АМН СССР, прошел апробацию в отделении патологии речи Московского НИИ психиатрии Минздрава РСФСР, создателям метода еще в 1983 году выдано авторское свидетельство. Наконец, есть реальные результаты: по новому способу излечено более 500 взрослых заикающихся (от 16 до 45 лет) и более 100 детей.

Мы убедились в том, что для взрослых вполне достаточно амбулаторного лечения. Однако начинать его лучше во время отпуска или хотя бы первые 1—2 недели работать неполный рабочий день. В дальнейшем освобождения от работы не требуется; оно было бы даже вредным, так как лишало бы возможностей тренировки, применения полученных навыков в естественной среде.

Детей дошкольного возраста удобно лечить в логопедических группах детских садов, конечно, если в группе не более 12 человек, а еще лучше — в логопедических детских садах. Продолжительность основного курса лечения для взрослых — 4—5 недель, для детей — 5—8 недель, занятия проводятся 4 раза в неделю. Этого срока обычно достаточно, чтобы бывший больной стал говорить нормально, иногда в чуть замедленном или ускоренном темпе, хорошо освоил приемы саморегуляции, мог контролировать речь в любой обстановке, научился корригировать возможные срывы.

Дополнительный цикл предусматривает контрольно-проверочные занятия, работу над совершенствованием выразительности речи. У детей такая работа проводится в форме игры — допустим, кукольный театр, инсценирование сказок.

Конечно, работа, начатая на занятиях, продолжается и дома. Даже взрослому человеку, а тем более ребенку необходима в период лечения психологическая поддержка, защита от нервных стрессов.

А теперь самый острый вопрос: где применяется зтот метод? Куда можно обратиться за лечением? Пока, к сожалению, такие возможности ограничены стенами двух логопедических групп детских садов Ленинграда, над которыми шефствует Институт экспериментальной медицины АМН СССР.

Институт готов создать хозрасчетный центр речи, где можно было бы и лечить детей, страдающих заиканием, и готовить специалистов, владеющих методом. А потом на основе полученного опыта создавать аналогичные центры коррекции речи в других городах. Есть решения и ГУЗЛ, и Минздрава РСФСР об открытии такого центра.

Но ни средств, ни помещения Главное управление здравоохранения Ленгорисполкома пока еще нам предоставить не может. Остается ждать лучших времен. Все справки можно получить в Институте зкспериментальной медицины АМН СССР по ленинградскому телефону: 234-14-12.

Ленинград

ЭТИ ЦЕЛЕБНЫЕ МАГНИТНЫЕ ПОЛЯ

А. М. ДЕМЕЦКИЙ,
профессор

В истории применения магнита с лечебной целью практика намного опередила теорию. Магнит примвняли еще древние врачи, в том числв Гален, Авиценна, Парацельс. В XVIII веке князь Долгорукий, потомок основателя Москвы, издал книгу-лечебник, в которой наряду с траволечением упоминавтся и распространенный в те времена способ прикладывания к «болезненному месту» магнитного железняка. Однако никакой научно обоснованной теории биологического и лечебного действия магнита на организм в ту пору еще, конечно, не было.

Примерно с середины нынвшнего столетия ученые стали получать не только неоспоримыв доказатвльства практической пользы магнитотерапии, но и научные объяснения чудесных свойств магнитных полей.

Во-пврвых, стало ясно, что под их воздействием изменяется проницаемость клеточных мембран и улучшается обмен веществ, находящихся в межтканвой и внутриклеточной жидкостях. Чтобы понять механизм действия магнита на организм, следует знать, что все вещества по отношвнию к магниту можно разделить на ферро- и парамагнетики, то всть очень чувствительные и чувствительные, а также диамагнетики — отталкивающие магнит. Так вот, в том участке, на который воздействует магнитное поле, благодаря активизации движения ионов различных веществ в разных направлениях (к магниту и от нвго) увеличивается и скорость химических реакций, повышается активность кислорода, кальция и других веществ. Благодаря этому также улучшаются обменные процессы.

Кромв того, магнитное поле таким образом влияет на мышечную ткань, что она начинает выдвлять тканевыв опиаты — вещества, которые, всасываясь в кровь, оказывают влияние на

расположенный в головном мозге центр боли. И в результате болевые ощущения снижаются. Мало этого. Под воздействием магнитного поля нервная ткань выделяет нейроплазму, которая как бы окутывает нервные окончания, и боль, например, обусловленная воспалением сустава, также ослабевает.

Но и это еще не все. Кровеносные сосуды, расположенные в том участке, на который «нацелено» магнитное поле, расширяются, за счет чего нормализуется кровоснабжение тканей, а значит, и снабжение их кислородом.

Вот некоторые (но далеко не все!) механизмы воздействия магнитного поля на организм.

В нашей стране серийно выпускаются аппараты, которые генерируют переменные, импульсные, вихревые виды низкочастотных магнитных полей. Этими аппаратами оснащаются физиотерапевтические кабинеты больниц, поликлиник, санаториев, где магнитотерапия проводится специально обученным для этих целей персоналом.

Другую группу составляют лечебные магниты, генерирующие постоянное магнитное поле без потребления электроэнергии. Их создают на основе металла, керамики или резины и используют не только в больницах, поликлиниках, но и дома.

Ряд кооперативов выпускает изделия из них в виде ремешков, поясов, а также наколенников и краг для ног, производит магнитные клипсы, браслеты, стельки, аппликаторы, бужи для прямой кишки и влагалища, «таблетки» и приспособления для обработки воды и сыпучих веществ. Их применяют (только по назначению врача) для лечения начальной стадии гипертонической болезни, заболеваний сосудов конечностей, невралгий и невритов и других воспалительных процессов, остеохондроза, ожогов, отморожений, травматических поражений, парадонтита, хронического простатита, эндометриоза, эрозий шейки матки, для стимуляции обменных процессов.

Особо хочется остановиться на новом разделе магнитотерапии — магнитопунктуре. Всем хорошо известна акупунктура (иглотерапия). Она пришла к нам с Востока и сейчас получила большое распространение. Акупунктура осуществляется с помощью тонких иголок, которые специалисты вводят в биологически активные точки, расположенные на коже и являющиеся как бы представителями внутренних органов. При различных заболеваниях воздействие на эти точки опосредованно оказывает благотворное влияние и на деятельность связанного с ними пораженного органа.

Лечебного эффекта можно достичь, стимулируя точки не иголками, а специально изготовленными для этих целей магнитами. Для этого надо лишь знать топографию на коже биологически активных точек и точно следовать советам врача. Приспособления для магнитопунктуры изготавливает также кооператив.

Для воздействия на точки на подошвах выпускаются специальные тапочки и стельки, в которые вмонтированы небольшие магниты.

Оригинально оформлено приспособление для магнитопунктуры в виде клипс. В области ушной раковины имеется большое количество биологически активных точек, и воздействие на них магнитным полем позволяет снимать проявления гипертонической болезни в начальных стадиях, головокружения, головную боль. Аурикулярная (в области ушной раковины) магнитотерапия предоставляет человеку возможность легче справиться со стрессовыми состояниями, помогает при укачивании, переутомлении, гелиомагнитных возмущениях и резких колебаниях погоды.

Учитывая большую актуальность проблемы магнитобиологии и магнитотерапии, в СССР созданы проблемная комиссия Минздрава СССР «Магнитобиология и магнитотерапия в медицине» и Медико-биолого-техническая ассоциация магнитологов, объединяющая усилия специалистов.

Для тех, кто пожелает сотрудничать с ассоциацией (это могут быть и организации), сообщаем ее адрес: **210023, Витебск, проспект Фрунзе, 27, Медицинский институт.** По этому адресу могут обращаться и те, кто хочет приобрести различные магнитные изделия и приспособления для магнитопунктуры, изготавливаемые в кооперативах.

Витебск

В специализированных отделениях детских больниц, где выхаживают недоношенных и тяжело больных новорожденных, существует строгое правило: матерей сюда не допускают или допускают только для кормления. Таков диктат санитарно-эпидемиологического режима, да и уход за такими детьми слишком сложен, и маме здесь, как считают, делать нечего...

А если попробовать? Такой эксперимент, получивший название «Мать — Дитя», в течение двух последних лет проводился в Таллиннской городской клинической детской больнице. Ставили мы его исходя из глубокой уверенности в том, что и после рождения ребенок остается связанным с матерью некими незримыми нитями, сохраняет зависимость от ее организма. Продолжение контакта необходимо им обоим, и если этот контакт матери необходим прежде всего с психологических позиций, то ребенку — с биологических, то есть ради его здоровья, даже ради жизни!

Долгое время считалось, что в материнском чреве плод окружают покой и тишина. Сейчас уже хорошо известно, что это не совсем так. Еще до рождения он ощущает первые прикосновения, слышит первые звуки. К его телу прикасается обволакивающая теплая жидкость. Он воспринимает ритмичное покачивание и сокращение мышц матери, когда она ходит, слышит биение ее сердца, до него доносится ее голос. Все эти и многие другие ощущения фиксируются, запечатлеваются и, как полагают многие ученые, сохраняют значение для всей будущей жизни.

Появляясь на свет, новорожденный не может в мгновение ока приспособиться к новым условиям. И после рождения у него сохраняется потребность во всем, что напоминает жизнь в организме матери: в ощущении тепла, мягких прикосновениях, знакомых звуках.

Слыша ритмичные удары сердца матери, новорожденный быстрее успокаивается — недаром, видимо, большинство женщин, укачивая младенца, размеренно ходят и держат его на левой руке,— головка тогда прямо у сердца.

Если бы младенец мог говорить, то главную свою потребность он выразил бы, наверное, словами: «Прижми меня к себе». Эта потребность в телесном контакте со временем будет ослабевать, но никогда не исчезнет полностью. Подрастая, дети быстрее успокаиваются и легче засыпают, прижав к себе мягкую игрушку.

Телесный контакт с матерью ребенку необходим. Время кормления для него — лучшее время не только потому, что он насыщается, но и потому, что чувствует прикосновение матери. Массаж вызывает улыбку, потому что приносит ощущение телесного контакта. Удовлетворить потребность в прикосновении помогает и соска-пустышка, и мягкая, теплая пеленка — когда она становится мокрой и холодной, он просыпается и плачем зовет на помощь.

Разрыв контакта с матерью может сделать ребенка не только беспокойным, капризным, но и отразиться на его физическом развитии и даже на жизнестойкости.

Мы в нашем отделении сравнили темпы прибавки массы тела у двух групп новорожденных: за одними постоянно ухаживали мамы, другие оставались на попечении медицинского персонала. При примерно одинаковом исходном состоянии и одинаковом вскармливании в первой показатели при-



ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ.
Мадонна Литта.

МАДОННА С МЛАДЕНЦЕМ

А. Н. ЛЕВИН,
кандидат медицинских наук

бавки оказались лучше. Может быть, за детьми второй группы плохо ухаживали? Нет, это проверялось, претензий никаких. Дети опять-таки имели все необходимое, кроме маминых рук.

Контакт с матерью, безусловно, создает тот комфорт, на фоне которого все функции организма ребенка развиваются лучше, он чувствует себя спокойнее, защищеннее. Но дело не только в эмоциях. Вернемся к дням, предшествующим рождению ребенка. По мере приближения родов в организме матери накапливается огромное количество защитных веществ. И когда ребенок продвигается по родовым путям, его организм получает эти вещества, населяется полезными микробами, в частности бифидобактериями. Мать как бы дает ему их с собой в дорогу, снабжает его защитой на первые минуты и часы «стыковки» с внешним миром.

И после родов она продолжает при кормлении и телесном контакте пополнять эту систему защиты. Именно благодаря наличию полезной, привычной материнской флоры «чужие» микробы из внешней среды, многие из которых болезнетворны, проникают в организм ребенка медленнее, а обезвреживаются в нем быстрее.

Созданная природой, скрытая от невооруженного взгляда биологическая общность матери и ребенка может по своей значимости конкурировать с самыми совершенными техническими средствами, призванными создать вокруг новорожденного стерильную среду...

Наша практика подтвердила это, и весьма убедительно: выздоровления детей нам сейчас удается добиться в более короткие сроки и, что примечательно,— без массивного применения антибиотиков, без обилия внутривенных вливаний и других традиционных средств интенсивной терапии.

Ребенку необходима мать, и для него очень важно, чтобы она была здорова, спокойна, оптимистически настроена. Вот почему в нашем детском отделении, помимо педиатров, работают сейчас терапевты, гинеколог, психолог.

Опыт работы отделения позволяет дать советы молодым родителям и на будущее. Теперь уже ясно, что ревнители спартанского воспитания, утверждавшие, что ребенка не надо брать на руки, ошибались. Из этого, конечно, не следует, что малыша все 24 часа в сутки нужно не спускать с рук. Нет, конечно! Но он должен быть как можно ближе к матери, когда не спит. Женщина, одной рукой меняющая пеленку, а другой прижимающая к себе ребенка, не так уж не права, хотя, наверное, освободить обе руки было бы удобнее. А что мешает при искусственном вскармливании через соску прижать ребенка к обнаженной груди?

Строго говоря, прижав ребенка к себе, вы уже вступили с ним в контакт, положили начало общению. Эмоционально окрашенное общение содержит элементы телесного контакта даже у взрослых людей. При встрече, прощании, поздравлении мы пожимаем друг другу руки, а близких людей (или желая продемонстрировать близость) обнимаем. Утешая кого-то, гладим по голове или руке.

Этот перечень при желании каждый может продолжить сам. Мы же хотим только подчеркнуть, что телесный контакт — это первая, имеющая свои особые свойства форма общения.

Правда, первые две недели жизни ребенок никак не реагирует на взрослого. Только, пожалуй, при кормлении в ответ на поглаживание и ласковую речь возникает ориентировочная реакция — малыш замирает и напрягается. На третьей неделе он начинает вглядываться во взрослого, рассматривать его лицо, затем следить за взрослым глазами и только потом поворачивает за ним головку. К полутора месяцам он уже старается поддержать обмен взглядами, не «потерять» взрослого. Это превращается в своеобразную игру, в немой разговор.

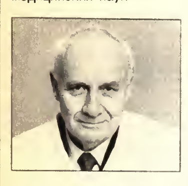
Немало времени проводят исследователи, пытаясь понять, что же стоит за этой игрой, что она приносит ребенку. Многие считают, что он в этих играх сам проявляет инициативу. Попробуйте не включаться в эту игру — в ответ последует явное неудовольствие. Если же склониться к ребенку или взять его на руки, он смотрит в глаза взрослому и на лице его появляется подобие улыбки.

Месяц, два — и малыша не узнать! Он много смеется, тянется к взрослым. Он уже разный с разными людьми, все больше и больше предпочитает хорошо знакомых членов семьи, особенно маму. Незнакомые могут вызвать реакцию тревоги, но явной она станет чуть позже. К 7—8 месяцам предпочтение матери уже совершенно ясно. Ребенок всячески привлекает ее внимание, старается удержать ее около себя и бывает очень недоволен, когда она исчезает.

Это серьезный рубеж. До сих пор можно было не бояться избаловать, можно было откликаться на каждый плач, брать на руки, укачивать. Перелюбить, избаловать было еще попросту невозможно. Но с той поры, когда начинает появляться явное


Окончание на стр. 15.

Е. Н. КОНСТАНТИНОВ,
кандидат
медицинских наук



Не начинайте с таблеток

«Нервно-эмоциональные напряжения более всего вредят вашему здоровью! Учитесь владеть собой в любой ситуации.»

Если у вас выявлена начальная стадия гипертонической болезни, не просите врача выписать таблетки. Это вы еще успеете. А пока обратитесь лучше к немедикаментозным методам, конечно, согласовав их с лечащим врачом. Направьте свои усилия на борьбу с факторами риска, способствующими развитию гипертонической болезни или усугубляющими ее течение.

В первую очередь это чрезмерные по силе или продолжительности отрицательные эмоции, стрессы. Нервное перенапряжение может быть вызвано самыми разными причинами: конфликтами дома или на службе, неудовлетворенностью работой, невозможностью достичь поставленной перед собой цели.

Нельзя, разумеется, жить под стеклянным колпаком и избавить себя от непредвиденных неприятностей и отрицательных эмоций. Но каждый может и должен учиться властвовать собой, не драматизировать излишне события, научиться по возможности не допускать конфликтной ситуации, а если она возникает, уметь подавить в себе раздражение, когда-то прибегнуть к юмору, а когда-то пойти и на разумные уступки.

Гиппократ утверждал: «Уныние, тоска, страх, гнев разрушают тело». Современная наука обосновала эти эмпирические наблюдения. Исследования показали: под влиянием стрессова, часто повторяющихся отрицательных эмоций происходит длительное сужение мелких артерий, что приводит к повышению артериального давления.

И нет пока более эффективного средства для снятия нервного напряжения, чем физическая нагрузка: труд на садовом участке, любая физкультура, в том числе ходьба, гимнастика, спортивные игры, ходьба на лыжах, катание на коньках. Даже подъем пешком по лестнице на 3—5 этажей — прекрасная тренировка, позволяющая легче справляться с нервными перегрузками. Попробуйте внять этому совету, и вы почувствуете себя лучше во всех отношениях. А чтобы эта рекомендация не казалась голословной, подкреплю ее объективными научными данными. Ученые выявили, что во время физической нагрузки в организме вырабатываются особые вещества — эндорфины и энкефалины, помогающие повысить жизненный тонус, противостоять стрессу.

В тех случаях, когда нервно-эмоциональное напряжение нарушает сон, выводит из строя настолько, что самому с ело последствиями справиться трудно, обратитесь к врачу за квалифицированным советом.

Фактором риска, не менее стресса способствующим повышению артериального давления, является избыточная масса тела. И не случайно артериальной гипертонией страдает каждый четвертый среди тучных. Причины этой закономерности, а их, по-видимому, несколько, в настоящее время изучаются. Но вот одна из них не вызывает сомнений: у тучных увеличен общий объем крови, и сердцу поэтому приходится перекачивать кровь с большей нагрузкой. Увеличивается и сердечный выброс (количество крови, проталкиваемой в сосуды за одно сокращение), что опять-таки способствует повышению артериального давления.

Из этого следует, что борьба с лишними килограммами — важнейший путь профилактики артериальной гипертонии. А для того, чтобы похудеть, нужно соблюдать диету и больше двигаться, то есть, снизив потребление энергии, увеличить ее расход.

Если вы относитесь к числу тучных, приучите себя в любых обстоятельствах съедать половину порции, к которой вы привыкли, не наедаться досыта, а вставать из-за стола до появления чувства сытости. Одним словом, проявите волевое усилие и постарайтесь выработать новый «стиль» питания.

Откажитесь от сахара, сладостей, мучных блюд, кондитерских изделий, старайтесь меньше есть жирного, жареного. А вот овощей, притом в сыром виде, включайте в рацион как можно больше. Конечно, зимой это проблема, но в продаже почти всегда есть капуста, морковь, свекла. Готовьте из них салаты, но заправляйте не сметаной, а растительным маслом. Напомню, что в нем содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, нормализующие жировой обмен. Включайте в рацион особенно полезные для вас морскую капусту, креветки, кальмары, продукты, богатые солями магния (овсяную крупу, шиповник, орехи, отруби) и солями калия (печеный картофель, изюм, курагу, чернослив, капусту, баклажаны, абрикосы). Примите к сведению: теряя 1 килограмм своих жировых запасов, вы снижаете артериальное давление в среднем на 1 миллиметр ртутного столба.

Соблюдение низкокалорийной диеты (повторю еще раз!) обязательно должно сочетаться с двигательной активностью, с любым видом физкультуры. О том, что предпочесть — ходьбу, бег, плавание и какая вам требуется тренировочная нагрузка по интенсивности и продолжительности, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом или со специалистом физкультурного диспансера.

Эти рекомендации относятся и к людям, имеющим нормальную массу тела, но ведущим малоподвижный образ жизни. Многочисленные наблюдения показывают, что у тех, кто мало двигается, гипертоническая болезнь развивается в 1,5—2 раза чаще. Сделайте, пожалуйста, для себя выводы!

Сейчас уже хорошо известно, что одним из факторов, способствующих повышению артериального давления, является хлористый натрий — пищевая соль. Избыток ее в организме повышает тонус сосудистой стенки, способствуя сужению мелких артерий.

Вот почему надо взять за правило все блюда готовить без соли и только слегка присаливать для вкуса на столе, уже в тарелке. Исключите из рациона селедку, соленую рыбу, соленые огурцы и помидоры. Квашеную капусту перед едой промывайте, а мясные и рыбные консервы, колбасы, в которых также содержится много соли, резко ограничьте.

Чтобы изменить свой вкус, выработать привычку есть малосоленую пищу, примерно месяц ешьте вообще все несоленым. После этого еда, даже чуть подсоленная, будет казаться вам достаточно соленой. Можно, если, конечно, нет противопоказаний, улучшить вкус недосоленной пищи, добавляя специи, уксус, горчицу, хрен и другие приправы.

И последнее. Надо ли доказывать, что алкоголь и курение самым пагубным образом воздействуют на сосуды, вызывают их спазм, что неминуемо приводит к развитию артериальной гипертонии и прогрессированию гипертонической болезни? Если вы курите, немедленно откажитесь от этой привычки. Не сможете побороть ее сами, обратитесь к врачу. Одним помогает иглотерапия, другим — аутотренинг, третьим — специальные жевательные резинки. Как говорится, было бы желание.

Попробуйте воплотить в жизнь приведенные здесь советы. Уверен, что вам удастся надолго задержать развитие гипертонической болезни. Но все же периодически, хотя бы раз в два месяца, измеряйте артериальное давление. Если нет возможности сделать это дома, сходите в поликлинику. Очень важно вовремя принять меры, если артериальное давление повысится. В этом случае врач подберет наиболее подходящие для вас лекарства. ■

Л. И. ИДЕЛЬСОН,
профессор

Витамин B_{12}-дефицитная анемия



После нормализации показателей крови лечение прекращать нельзя. Оно теперь будет продолжаться в течение всей жизни.

В прошлом веке это заболевание было известно как пернициозная, или злокачественная, анемия. Все больные погибали через несколько лет после того, как у них была выявлена эта болезнь. Лишь в конце двадцатых годов нашего столетия неожиданно выяснилось, что она легко излечима. В это время американский ученый Уиппл обнаружил, что у собак, получавших говяжью печень, быстрее восстанавливается кровь после кровопускания.

Опубликованная работа дала основание другим американским ученым — Майноту и Мэрфи попробовать использовать для лечения различных видов малокровия сырую говяжью печень. Неожиданно хороший эффект был получен при пернициозной анемии. Гематологи мира подтвердили это открытие, и Майнот и Мэрфи были удостоены в 1934 году Нобелевской премии.

Известно, что при пернициозной анемии желудочный сок не содержит соляной кислоты. В 1930 году еще один американский ученый, Касл, работая над этой проблемой, попробовал давать одним больным сырое говяжье мясо, обработанное желудочным соком здорового человека, другим — желудочный сок без мяса и третьим — мясо без желудочного сока. Улучшение состояния больных наблюдалось только в первом случае.

На основании этого Касл сделал вывод, что в желудочном соке здорового человека имеется вещество, он назвал его внутренним фактором, а в мясе — другое вещество, его Касл назвал фактором внешним; эти вещества взаимодействуют между собой, и недостаток их вызывает анемию.

Внешний фактор был выделен в чистом виде в 1948 году и назван витамином B_{12}. После этого пернициозную анемию стали называть B_{12}-дефицитной.

Витамин B_{12} выполняет в организме две важные задачи. Прежде всего он переводит в активную форму другой витамин — фолиевую кислоту, которая осуществляет образование тимидина — составной части дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК). А без достаточного количества ДНК клетки, и особенно клетки крови, не размножаются. Так что, если в организме не хватает витамина B_{12}, клетки могут расти, но теряют способность размножаться.

Вторая задача витамина B_{12}— содействие образованию и распаду жирных кислот, входящих в состав оболочки нервов. А при недостатке этого витамина нарушаются нормальное образование оболочки нервов и соответственно функция нервной клетки.

Белок, названный внутренним фактором, ученые получили в чистом виде лишь в семидесятых годах. Оказалось, что только под его воздействием в организме всасывается витамин B_{12}, иначе 99,5% полученного с пищей витамина оказывается в кале.

Витамин B_{12} входит в состав продуктов животного происхождения: мяса, молока, яиц. И совершенно его нет в продуктах растительных. В пище травоядных животных содержатся соли кобальта. В желудке животных есть микробы, синтезирующие из них витамин B_{12}, который, всасываясь в кишечнике, используется организмом для собственных нужд, а также откладывается в мышцах и в печени. Этот витамин практически не разрушается в процессе термической обработки продуктов животного происхождения.

Усваивается B_{12} следующим образом. Желудок человека вырабатывает два белка. Один из них — R-протеин, а другой — тот самый внутренний фактор. R-протеин соединяется в желудке в «пару» с витамином B_{12}, поступающим с пищей, и ведет его в двенадцатиперстную кишку. Здесь под воздействием трипсина — фермента, вырабатываемого поджелудочной железой, R-протеин расщепляется, а витамин B_{12} соединяется с внутренним фактором, поступившим сюда из желудка, и вместе с ним прикрепляется к специальным образованиям слизистой оболочки тонкой кишки. Теперь витамин B_{12} готов к осуществлению своих функций в организме.

Дефицит этого витамина врачи прежде всего связывают с нарушением выработки внутреннего фактора. Так бывает, если у человека полностью удален желудок или, что встречается значительно чаще, в его слизистой оболочке произошли необратимые изменения: нарушилось образование соляной кислоты, пепсина, внутреннего фактора.

Другая причина недостатка витамина B_{12}— заболевания тонкой кишки, когда исчезают образования, к которым присоединяется внутренний фактор.

Третья причина — гельминты, особенно плоский червь — широкий лентец, который поглощает в тонкой кишке витамин B_{12}, поступающий с пищей.

Дефицит этого витамина может быть вызван нарушением выработки поджелудочной железой трипсина, который «разлучает» в двенадцатиперстной кишке B_{12} и R-протеин.

Иногда недостаток витамина наблюдается у вегетарианцев, совершенно отказавшихся от яиц и молочных продуктов. Дефицит витамина B_{12} чаще бывает у пожилых людей.

При анемии такого рода нарушается функция нервных клеток, появляются патологические изменения в органах желудочно-кишечного тракта и крови.

Больные обычно жалуются на боль в области сердца, отеки, резкую слабость, учащенное сердцебиение. Лицо становится бледным, одутловатым, склеры глаз приобретают желтушный оттенок. Характерны слабость в ногах («ватные ноги»), ощущение ползания мурашек по ним. Часто воспаляется и болит язык, особенно от кислых продуктов.

Однако надо знать: все описанные симптомы характерны не только для витамин B_{12}-дефицитной анемии, но и для других болезней. Поставить диагноз пернициозной анемии можно только после тщательного исследования крови и костного мозга.

Простая и безопасная процедура — пункция костного мозга — дает возможность обнаружить в нем клетки, характерные для витамин B_{12}-недостаточности.

Лечение такого рода анемии сегодня — задача легкая и благодарная. Но ставит диагноз и назначает лечение только врач. Необходимый пациенту препарат вводят с помощью инъекций.

Но не вздумайте заниматься самолечением и тем более использовать для этой цели сырые печень или мясо. Они могут стать источником тяжелых отравлений и заражения, в частности глистами. Опасно и бессмысленно есть сырую печень и для лечения других видов малокровия, например, обусловленных недостатком железа.

После нормализации показателей крови лечение прекращать нельзя! Оно теперь будет продолжаться пожизненно, с тем чтобы больной постоянно получал необходимое количество витамина. Ведь из пищи B_{12} уже не всасывается, а восстановить этот процесс невозможно.

В заключение хочу сказать еще об одном. Распространено мнение, что пернициозная анемия развивается во время беременности. Оно в корне неверно.

Девяти месяцев недостаточно, чтобы возникла витамин B_{12}-дефицитная анемия! Только через 4—5 лет с момента развития в организме патологических изменений дефицит витамина B_{12} проявит себя.

У беременных женщин малокровие чаще всего связано с недостатком железа. Иногда, правда, редко, причиной анемии может быть дефицит фолиевой кислоты, в основном тогда, когда беременная женщина не ест сырые фрукты и овощи. Ведь фолиевая кислота легко разрушается при термической обработке продуктов.

Н. Н. ПОЛЕТОВ,
кандидат
медицинских наук



Трещина заднего прохода

В период обострения и для его профилактики очень важно соблюдать диету.

Это одно из наиболее часто встречающихся (на третьем месте после колита и геморроя) поражений толстой кишки. Врачам оно известно очень давно. И тем не менее на протяжении многих сотен лет людям не удается избавиться от этого недуга.

Заболевание может возникнуть в любом возрасте. Однако, как правило, поражает людей молодых и средних лет, чаще женщин, и причиняет сильную, мучительную боль, приводящую порой к тяжелым невротическим расстройствам.

Существует множество различных теорий, объясняющих возникновение трещины заднего прохода: механическая, сосудистая, инфекционная, нервно-рефлекторная. В настоящее время ученые приходят к мысли, что это заболевание полиэтиологическое, то есть возникающее при одновременном действии различных предрасполагающих к нему и вызывающих его факторов.

Наиболее часто трещина располагается на задней стенке анального канала, реже на передней. Но бывает, что появляются трещины и на передней, и на задней стенках.

В первый раз боль, как правило, связана с выхождением плотного объемного калового комка, что обычно случается при запорах. Пациенты говорят, что почувствовали, как что-то «лопнуло» в прямой кишке и сразу же появилась сильная боль. Это — ведущий симптом в комплексе всех проявлений заболевания. Причем у одних боль — резкая, невыносимая — возникает в момент дефекации, у других через несколько минут или даже спустя час и больше.

Иногда едва заметная трещина вызывает необычайные страдания и, наоборот, большая, старая, с рубцовыми краями трещина досаждает не слишком. Характер боли также различный: постоянная или приступообразная, режущая, колющая, отдающая в промежность, крестец, спину, ноги, половые органы, мочевой пузырь, что у мужчин порой приводит к нарушению мочеиспускания. У женщин может быть нарушение менструального цикла.

Кровь появляется не часто и в небольших количествах, обычно узкой полоской окрашивая в яркий алый цвет с одной стороны каловые массы.

У большинства больных отмечается спазм сфинктера прямой кишки, они ощущают в заднем проходе как бы каменистую плотность.

Хотя приведенная здесь клиническая картина трещины заднего прохода довольно характерна, некоторые другие заболевания прямой кишки проявляются так же. Вот почему только специалист-проктолог после обследования, в том числе ректороманоскопии, может поставить правильный диагноз и назначить лечение.

В течении этого заболевания различают два периода: острый и хронический. Если начать терапию вовремя, в остром периоде, то, как показывает опыт, в значительном большинстве случаев удается добиться полного выздоровления с помощью консервативных методов. Но чтобы избавить больного от трещины, перешедшей в хроническую форму, врачу приходится прибегать к хирургическим методам. Следовательно, если пациент не медля обратится к проктологу, он сможет избежать операции и быстро избавиться от заболевания, доставляющего столько беспокойства.

Постарайтесь выработать привычку освобождать кишечник в определенное время, лучше в утренние часы. За 30 — 60 минут до предполагаемого опорожнения кишечника надо ввести в задний проход обезболивающую свечу. Если с ее помощью не удается вызвать дефекацию, поставьте клизму (0,5 литра прохладной воды). Наконечник клизмы смажьте вазелином и вводите очень осторожно! Опорожнив кишечник, подмойтесь прохладной водой с мылом, а затем, используя детскую спринцовку, сделайте лечебную микроклизму с отваром ромашки или с 0,3%-ным раствором колларгола или масляную, которую назначит врач. После этого в течение часа не ложитесь.

По вечерам делайте теплые (но не горячие!) сидячие ванночки из слабого раствора марганцовокислого калия или фурацилина. Некоторым больным рекомендуются физиотерапевтические процедуры, обезболивающие препараты общего и местного действия, лекарства, снимающие спазм сфинктера и способствующие заживлению трещины, в виде ректальных свечей, а также другие методы лечения, которые врач выбирает строго индивидуально.

Очень важно в период обострения и для его профилактики соблюдать диету: полностью исключить острые, соленые блюда и приправы, в том числе уксус, перец, горчицу, раздражающие слизистую оболочку прямой кишки. Ни капли алкогольных напитков, включая пиво!

Усилить перистальтику толстой кишки, а значит избежать запоров помогает пища, богатая растительной клетчаткой. Поэтому ешьте черный, отрубный хлеб, отварную свеклу (200 — 300 граммов в день), пропущенную через мясорубку или мелко нашинкованную и заправленную растительным маслом, салаты из сырой капусты, моркови и яблок, квашеную капусту. Полезны чернослив, урюк, курага, инжир. Их надо промыть, залить кипятком и, после того как они разбухнут, есть по 5—6 штук 2—3 раза в день.

На ночь выпивайте стакан кефира, размешав в нем столовую ложку подсолнечного масла. Если нет противопоказаний, жидкость особенно не ограничивайте. В вашем рационе ее должно быть не менее 6 — 8 стаканов. Желательно один стакан холодной воды или сока выпивать натощак.

При неустойчивом стуле (запоры чередуются с поносами) обязательно обратитесь к врачу, который после обследования назначит медикаментозное лечение.

Важный фактор профилактики трещины заднего прохода — двигательная активность: занятия физкультурой, прогулки, походы, работа на садовом участке, одним словом, движение и еще раз движение.

Если больной откладывает визит к врачу, а заболевание тем временем переходит в хроническую форму, неизбежна, как я уже говорил, операция. Сейчас в практике используется несколько методов оперативного лечения, в том числе и новый, включающий боковую подкожную сфинктеротомию, эффективность которой во много раз выше методов, применяемых ранее. Операцию обычно делают под местной анестезией. После оперативного вмешательства больного выписывают на амбулаторное долечивание, а затем около года он обязательно должен быть под диспансерным наблюдением.

Ю. М. ОВЧИННИКОВ,
профессор



Хронический тонзиллит

Необходима операция или поможет консервативное лечение — решает только врач.

От пациентов мне нередко приходится слышать, как после ангины, а зто не что иное, как обострение хронического тонзиллита, появляется колющая боль в области сердца, припухают мелкие суставы, «ноет поясница». Специалисты считают, что хронический тонзиллит — воспаление небных миндалин — может осложниться десятками различных заболеваний внутренних органов, суставов, нервной системы.

Страдающие зтим недугом знают о возможных последствиях и нередко расценивают удаление небных миндалин как едва ли не лучший выход из создавшегося положения. Некоторые просто настаивают на операции, думая, что тем самым избавятся от многих бед. Но зто оправдано далеко не всегда. И вот почему.

Миндалины осуществляют в организме важные функции: они вырабатывают антитела против токсинов, выделяемых болезнетворными микроорганизмами. Удалять орган иммунной защиты, первый форпост, ограждающий от вредных влияний внешней среды? Показания к тому должны быть строго обоснованными и оправданными.

Безусловно, при хроническом тонзиллите защитные функции миндалин снижаются. Снижаются, но не затухают совершенно. Лишь после тщательного обследования больного врач решает: необходимо прибегнуть к хирургическому вмвшательству или же можно ограничиться консервативным лечением.

В последнее время круг показаний к операции сузился. Если собрать группу больных хроническим тонзиллитом из 30—40 человек и спросить, у кого удалены небные миндалины, уверен, руки поднимут лишь пять — семь человек, не больше. Дело в том, что специалисты пришли к такому выводу: даже если миндалины воспалены, с ними можно, как говорится, сосуществовать; операция же порой становится более мощным ударом по иммунной системв, чем воспаление. Надо только сделать все, чтобы не допускать обострений.

Поэтому постарайтесь прежде всего нейтрализовать вредные влияния, снижающие защитные силы организма. Развитию хронического тонзиллита во многом способствуют плохие условия труда и быта — запыленность, загазованность помещения — и очаги гнойной инфекции в полости рта и носа: кариозные зубы, затрудненное носовое дыхание, когда, например, из-за ринита или аденоидов приходится дышать ртом.

Чтобы предупредить обострения, старайтесь не переохлаждаться, регулярно проветривайте комнату, в которой работаете, своевременно лечитесь, чтобы не было в организме очагов тлеющей инфекции. Систематически закаливайтесь: занимайтесь физкультурой, бывайте как можно чаще на свежем воздухе. Обсудите со своим лечащим врачом, будут ли вам полезны водные процвдуры.

Один из основных признаков заболевания — часто возникающие ангины. Если тонзиллит обостряется больше двух раз в год, значит, защитные силы организма снижены настолько, что не могут противостоять напору факторов, способствующих развитию воспаления. Порой даже стакан холодного молока при повышенной чувствительности к холодовому раздражителю может стать причиной обострения.

Проявляется тонзиллит болью, покалыванием в горле, сухостью слизистой оболочки полости рта. Нередко ему сопутствуют слабость, головная боль. Иногда при глотании возникает ощущение инородного тела в горле. Повторяю, в зтом случае обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, какие меры предпринять для укрепления организма.

Очень важно выполнять врачебные назначения в период обострений. Если у вас началась ангина, первые 3—5 дней рекомендуется постельный режим. Не ешьте в зто время острую пищу, чтобы не раздражать слизистую оболочку глотки. Не злоупотребляйте мучными и сладкими блюдами, нарушающими обмен веществ и способствующими снижению неспецифических факторов иммунной защиты организма. Своевременно принимайте назначенные врачом лекарственные препараты.

Полезно полоскать один раз в два-три часа горло раствором фурацилина или водой с настойкой календулы, звкалипта, отваром ромашки. Можно делать содовые ингаляции. Для зтого на стакан кипятка положите чайную ложку пищевой соды и дышите теплым паром. Для удобства слейте содовый раствор в заварочный чайник и, обернув его носик плотной бумагой, дышите через трубочку.

Ну, а когда возникает вопрос о хирургическом вмешательстве? При хроническом тонзиллите в глубине небных миндалин, в так называемых лакунах, скапливается жидкое гнойное содержимое. Иной раз оно заполняет просвет нескольких лакун и активно всасывается тканями миндалин, приводя организм к аллергическому состоянию. И все зто сводит на нет защитные функции миндалин. Когда развивается сильное воспаление, в просвете лакун возникают спайки и отток гноя становится невозможным. Токсины в таком случае всасываются еще более интенсивно. Здесь уже консервативные методы неэффективны, поскольку возникает необходимость разорвать замкнутый круг в каком-то звене. Чаще всего им становятся небные миндалины, которые и рекомендуют удалить.

И все же, когда врач не считает ситуацию безнадежной, он сделает все возможное, чтобы сохранить миндалины: назначит их промывание, полоскания, рекомендует извлекать из лакун гнойные пробки, посоветует медикаментозные препараты. Не настаивайте на операции, прислушайтесь к словам специалиста!





А. И. НАЗИЕВ,
врач-рефлексотерапевт



Точечный массаж для близоруких

Родители, обратите внимание: если у вас плохое зрение, то и у ребенка может развиться близорукость.

Надо, наверное, добавить, что точечный массаж полезен не только для близоруких, но и для предрасположенных к близорукости. Потому что с каждым днем растет количество людей, которых поражает этот недуг. Особенно страдают дети. Ребенок идет в первый класс, и сразу резко увеличивается нагрузка на глаза. Если раньше первоклассники читали, рисовали по часу-полтора в день, то теперь по нескольку часов проводят, склонившись над партой и письменным столом.

Вот эта возросшая нагрузка, переутомление в сочетании со слабыми глазными мышцами у детей нередко приводят к тому, что уже ко второму, третьему классу ребенку требуются очки.

Чаще близорукостью страдают дети, у родителей которых тоже плохое зрение. Наследуется не дефект зрения сам по себе, а слабость ткани глаза, которая в процессе роста может растягиваться, нарушая его функции.

Для ребенка с неблагоприятной наследственностью переутомление глаз особенно опасно. В 6—7 лет его надо регулярно показывать офтальмологу и постараться следовать всем его рекомендациям.

Предупредить близорукость, приостановить ее прогрессирование у детей и взрослых помогает специальная методика точечного массажа.

Массируя определенные точки, мы улучшаем кровоснабжение глаза, снимаем напряжение глазных мышц, улучшая тем самым остроту зрения.

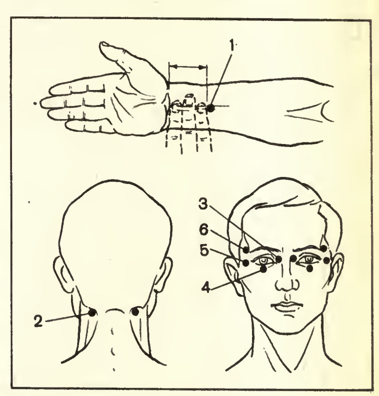
Самомассаж точек можно проводить в положении сидя и лежа. Перед процедурой кончиком указательного пальца нащупайте точки, указанные на рисунках. При надавливании на них вы должны ощутить болезненность, чувство ломоты или распирания. В точках, расположенных вблизи глаза, добиваться сильных болевых ощущений не надо. Этой же рекомендации следуйте, проводя массаж детям. Их, кстати, легко можно обучить самомассажу акупунктурных точек.

Начинайте массаж с точек 1 и 2. Массируйте одновременно каждую точку (кроме точек на руках) справа и слева кончиками указательных или больших пальцев в течение 2—3 минут. Движение пальца вращательное или слегка вибрирующее. Давление должно быть умеренным с легким нарастанием и последующим ослаблением.

Затем приступайте к массажу точек 3, 4, 5, 6. Их массируйте так же, только время воздействия сократите до минуты.

Таким образом, на массаж всех точек у вас уйдет минут 7—8. Взрослому можно повторять его два-три раза в день, ребенку достаточно одного раза. Курс — 2—3 недели. Потом неделю — дней десять перерыв, и снова проведите курс массажа.

Взрослому человеку, если он чувствует, что очень сильно устали глаза, перед тем как делать массаж, советую на минуту-две приложить к глазам полотенце, смоченное холодной водой. Затем полотенце снимите и приступите к массажу. В этом случае для расслабления глазных мышц желательно промассировать все акупунктурные точки 2—3 раза подряд.



Точка 1 — на внутренней поверхности предплечья на расстоянии 3 пальцев выше складки запястья.

Точка 2 — на задней поверхности шеи между мышцами и затылочной костью.

Точка 3 — на расстоянии 0,3 сантиметра от внутреннего угла глаза.

Точка 4 — на нижнем крае орбиты глаза на уровне зрачка.

Точка 5 — на расстоянии 0,5 сантиметра от наружного угла глаза.

Точкв 6 — на расстоянии 0,5 сантиметра от наружного конца брови в углублении.

«Недавно в аптеке увидела пакетик с порошком. Называется он гелевин. Мне сказали, что это антисептический препарат. Можно им присыпать ранки, когда порежешь палец?»

И. Гаврилова, Москва

А что же сыпать на раны

Если вы порезали палец и у вас нет йода, обработайте ранку перекисью водорода или зеленкой (спиртовой раствор бриллиантового зеленого). Что же касается мелкозернистого порошка гелевина, его назначает врач (кстати, этот препарат продается в аптеках по рецепту) для лечения мокнущей гнойной раны, в том числе и ожоговой, а также пролежней и трофических язв.

Гелевин обладает кровоостанавливающим и противоотечным действием, хорошо поглощает кровь, гной и другие биологические жидкости, тормозит воспалительный процесс. Это средство обеспечивает активное очищение раны от болезнетворных микроорганизмов, благодаря чему происходит быстрое ее заживление.

И еще очень важное достоинство гелевина: он не вызывает побочных, в том числе и аллергических, реакций, никаких неприятных ощущений. Этот порошок в отличие, например, от мази Вишневского, не обладает неприятным запахом. Его можно использовать для лечения ран самой «неудобной» локализации, так как порошок, насыпанный на раневую поверхность, хорошо на ней удерживается.

Гелевин признан одним из лучших в мире порошкообразных средств, применяемых для лечения ран. По сравнению с некоторыми известными зарубежными препаратами аналогичного назначения гелевин в 1,5—2 раза быстрее очищает раны от гнойно-некротических масс, значительно сокращает количество перевязок.

Выпускается препарат в одноразовых упаковках — в пакетиках из многослойного пленочного материала по 0,5 грамма (цена 61 копейка), по 1,0 грамма (цена 1 рубль 22 копейки) и по 2,5 грамма (цена 3 рубля 05 копеек). Производит гелевин Казанское производственное химико-фармацевтическое объединение «Татхимфармпрепарат».

Если специалистам потребуется дополнительная информация о гелевине, обращайтесь к нам по адресу: Москва, Пушкинская ул., д. 7



Г. В. ШАШКОВА,
директор Всесоюзного центра научно-фармацевтической информации ВО «Союзфармация»

ЧАХОТКА В НАШИ ДНИ?

На вопросы читательницы отвечает сотрудник Московского НИИ туберкулеза Минздрава РСФСР врач И. И. ГЕЙЛЕР.

«Моей двенадцатилетней дочке назначена повторная проба Манту. И я, конечно же, очень напугана. Неужели при сделанных прививках и в наши дни детям угрожает туберкулез? Как обезопасить ребенка от этого заболевания? Насколько оно распространено сейчас?»

Е. КУЗНЕЦОВА, г. Чайковский

Герои и героини романов прошлого века часто сгорали от чахотки, как называли в то время туберкулез. Особенно ярко это описано в петербургских повестях и романах Ф. М. Достоевского, где чахотка — непременная спутница сырого климата, плохого питания, бедности. С тех пор прошло много лет. С развитием медицинской науки открыты новые возможности для диагностики и лечения туберкулеза. И хотя сейчас диагноз «туберкулез» уже не звучит как приговор, заболевание остается грозным, требующим постоянного внимания медиков.

Туберкулез — инфекционная болезнь, вызывают ее микобактерии, или бациллы Коха (по имени автора, открывшего возбудитель туберкулеза в 1882 году).

Как заражаются туберкулезом? Источник инфекции — прежде всего больной человек. Но в регионах, где туберкулезом нередко болеет скот, например, в Казахстане, заразиться можно и через продукты питания — молоко, творог, масло.

Микобактерии туберкулеза весьма распространены в природе, устойчивы к всевозможным физическим и химическим воздействиям: охлаждению, нагреванию, воздействию спирта и кислоты и так далее. Потому в организм человека они могут попасть вместе с обычной пылью. Но чаще все-таки заражение происходит воздушно-капельным путем (когда больной кашляет и чихает, иногда и при поцелуях) или при употреблении зараженных продуктов, пользовании посудой больного.

Туберкулезная инфекция поражает любой орган человеческого организма. Особенно чувствительны к этой инфекции дети до двух-трех лет и подростки, причем тем больше, чем больше предрасполагающих факторов, или, как их называют, факторов риска, способствуют этому.

К факторам риска в этом случае относятся контакт с больным туберкулезом, отсутствие противотуберкулезной прививки вакциной БЦЖ (новорожденным ее обычно делают в роддоме на 4-й день после рождения), врожденные и приобретенные дефекты иммунитета.

Рискованно пропускать и туберкулиновую пробу (Манту), которую делают детям каждый год, а иногда и два раза в год для того, чтобы как можно раньше, еще до возникновения каких-либо проявлений болезни, определить, не инфицирован ли ребенок.

Старая и мудрая заповедь «легче предупредить болезнь, чем лечить ее» здесь особенно актуальна, потому что многие родители из страха заражения СПИДом не дают делать своему ребенку эту пробу. Они, безусловно, вправе потребовать ее проведения одноразовым инструментом с соблюдением всех гигиенических норм, но не надо

отмахиваться от этой процедуры, считая, что туберкулез отошел в прошлое, а врачи лишь формально следуют инструкциям.

Если проба показала наличие микобактерий в организме, ребенку необходима помощь квалифицированного фтизиатра, который назначит лечение — химиопрофилактику. Но даже самый лучший врач будет бессилен, если родители ребенка не осознают своей роли в борьбе за его здоровье. Туберкулез, пожалуй, не считая СПИДа,— единственное инфекционное заболевание, требующее длительного (не менее 3—5 лет при локальном процессе и не менее 1—2 лет при так называемом вираже, то есть инфицировании без признаков локального поражения) наблюдения и лечения.

В тех случаях, когда проба Манту подтверждает инфицирование, врач обычно назначает 3-месячный курс химиопрофилактики — это минимальный курс. Если же он не дает нужного эффекта и происходит нарастание туберкулиновой чувствительности, значит, необходимы более длительное обследование и более длительный курс лечения. Лучше их проводить в санатории.

Ребенку требуется полноценное питание, богатое белками и витаминами. В хорошую погоду с ним нужно обязательно гулять на свежем воздухе, необходимы постоянные занятия лечебной гимнастикой, которую назначит врач. Комнату часто и подолгу проветривайте. Полезен ему отдых на климатических курортах — и теплых, приморских (Южный берег Крыма), и горных, но более всего в лесу, степи той полосы, где вы живете.

Все это повышает общую сопротивляемость организма инфекции, но не может заменить основного курса лечения антибактериальными препаратами.

Мы с уверенностью говорим: туберкулеза можно избежать, он излечим, никакой фатальности в этом диагнозе, а тем более только в повышенной туберкулиновой чувствительности, нет. Но необходимо помнить, что в последнее время заболевания туберкулезом участились. Этому способствуют распространенность бродяжничества, алкоголизма, наркомании. И если взрослые будут знать об опасности заболевания, они постараются уберечь своих детей от заражения. ■

НЕ УДИВЛЯЙТЕСЬ... ИЛИ, НАОБОРОТ,— УДИВИТЕСЬ!



Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

Курс усовершенствования — понятие, как будто привычное, будничное: усовершенствуются педагоги, бухгалтеры, инженеры. А возможно ли усовершенствовать человека вообще? Не абстрактного, среднестатистического, а нас с вами, столь часто ущемленных собственными недостатками, жаждущих большего признания, уважения, любви? Можно ли неинтересного, заурядного сделать обаятельным, несимпатичного — симпатичным. Можно ли мужчину сделать — более мужчиной, женщину — более женщиной, повысить силу их личной притягательности?

Звучит нереально... А вот врач-психотерапевт А. И. Андреенков и его единомышленники утверждают: вполне реально! Свой коллектив, включающий врачей, педагогов, психологов, они так и назвали: Центр усовершенствования человека. Перед таким названием останавливаешься с почтительным удивлением. А знакомясь с методиками Центра, испытываешь легкий озноб прикосновения к колдовству, хотя доктор Андреенков берется каждую свою методику обосновать данными биологии, психологии, собственным врачебным опытом...

Впрочем, предоставим слово самому Александру Ивановичу.

— Согласитесь, каждый человек может становиться и хуже, и лучше себя самого. Так вот: мы помогаем отрешиться от худшего в себе, пробудить, усовершенствовать, создать лучшее! Тренинг, который мы можем предложить,— это ключик в заповедное царство подсознания, путь к более тонкому восприятию впечатлений внешнего мира, к большей изысканности, что ли, органов чувств...

Обучение у нас заочное, каждому желающему мы высылаем специальную методику.

Первые две наши программы — повышение психофизической и сексуальной привлекательности мужчины и женщины. В коротком интервью трудно рассказать, как это достигается, тем более что методики индивидуальны. Во всяком случае, могу заверить, что в них нет ничего общеизвестного, стандартного, они вполне оригинальные и новые.

Необычно, например, то, что в комплект входит специальная ароматизированная карточка. Аромат сконструирован таким образом, что он создает ощущение психологического комфорта, улучшает настроение и самочувствие, повышает не только общий тонус, но и возможность нравиться другим людям...

Надо сказать, что мир запахов имеет над нами гораздо бо́льшую власть, чем мы это себе представляем. Огромна роль запаха и в формировании полового влечения. Это знали древние эллины, народы Востока, умевшие создавать сложную эротическую мозаику из бальзамов и масел для различных частей тела...

Эти знания они заимствовали у природы. Ведь в животном мире поиск и выбор обычно определяется обонянием: самец по запаху отыскивает самку, даже за многие километры. Человек — дитя природы, и его организм тоже способен вырабатывать половые пахучие вещества — аттрактанты. Как будто неощутимые, они тем не

менее значат достаточно много в отношениях мужчины и женщины.

Лирическая литература, описание любовных сцен полны восторгов по поводу запаха кожи, волос, губ любимой. Это не косметика, никоим образом не косметика! Недаром же Шекспир в одном из своих сонетов, воспевая женщину, писал:

«...А тело пахнет так, как пахнет тело,
Не как фиалки нежный лепесток».

Каждый знает случаи любви с первого взгляда, необъяснимой для других людей. «Что она в нем нашла?», «Что он в ней нашел?» — недоумевают знакомые. Может быть, в таком феномене играет роль взаимное восприятие аттрактантов? Во всяком случае, в наших экспериментах, когда на одежду мужчины или женщины наносилось ничтожнейшее количество аттрактанта, и он, и она начинали привлекать благосклонное внимание противоположного пола...

Конечно, аттрактант, нанесенный извне, не решает проблемы. Мы разрабатываем методы, стимулирующие их выработку телом, рассказываем об условиях, способствующих этому.

Организм способен вырабатывать не только привлекающие вещества, но и отпугивающие. Их продукция наиболее интенсивна, когда человек раздражен, озлоблен, напряжен: учтите это, конфликтующие супруги! Хотите достигнуть согласия — не раздражайтесь...

Одна из наших методик специально направлена на укрепление семьи, а вообще-то этому служат и все другие. Как метод решения семейных конфликтов обычно рекомендуется компромисс. Но уступка «скрепя сердце» не приносит подлинного удовлетворения. И мы рекомендуем супругам создание в доме, в супружеской спальне и даже на кухне той обстановки, которая способствовала бы их лучшему взаимному восприятию. Тонкую инструментовку такого примиряющего общения создают и запах, и цвет, и свет, и учет биоритмов организма, и звук, и прикосновение, и многое другое... Целая наука!

Известное значение имеет даже пища. Так что банальное изречение «Путь к сердцу мужа ищи через желудок» не столь уж банально. А старинные ворожеи, готовившие «приворотные зелья», не всегда обманывали.

Мы предлагаем рецепты напитков, продуктов, способных повышать готовность к общению, к контакту.

Четвертую нашу программу-методику мы обозначаем как воспитание экстрасенса. Она учит развивать в себе дремлющие способности к экстрасенсорному восприятию и воздействию. К ней также прилагается специальный одорант.

Тем, кто сомневается в возможностях развития органов чувств, напомню хотя бы об опыте дегустаторов или специалистов по краскам, способных отличать тончайшие нюансы вкуса и запаха, видящих сотни оттенков одного и того же цвета, абсолютно неразличимые для обычного глаза.

Хочется привлечь внимание родителей к специальной методике занятий с детьми. Она способствует интеллектуальному и нравственному развитию ребенка, технике общения со сверстниками, с окружающими людьми, а значит, в какой-то мере предопределяет его будущее.

Известно, как не хватает у родителей времени для воспитания ребенка, как мало можно добиться от детей нотациями, нравоучениями и тем более — наказаниями. Путь к детскому сознанию должен быть иным. Детское мышление — образное, мы воздействуем на ребенка через образ, с помощью специально для этого созданных сказок. Но важно не только содержание сказки, но и то, насколько маленький слушатель подготовлен к ее восприятию. Мы обучаем маму приемам установления психологического контакта, помогающим перед началом чтения успокоить ребенка, привести в состояние максимальной восприимчивости, когда ярче запечатлевается услышанное, лучше вырабатывается необходимый отклик. К методике прилагается специальный одорант.

Центр выполняет не только личные просьбы, но и заявки организаций. Им мы можем предложить:

выступление театра психокоррекции и программирования поведения ребенка;

подготовку и передачу программ функциональной музыки для улучшения настроения и повышения производительности труда на предприятии;

разработку и внедрение новых методов оздоровления, повышения работоспособности, уменьшения конфликтности в производственных коллективах.

Помощь Центра — платная. Стоимость каждой отдельной высылаемой методики (любой из четырех) 37 рублей, заказы организаций могут быть оплачены по безналичному расчету.

Центр не получает государственных субсидий, и деньги нам нужны для разработки дальнейших программ, приобретения технического оснащения. Ведь мы планируем получаемые письма, просьбы закладывать в память компьютера, так чтобы ни один наш корреспондент и заказчик с его проблемами и сложностями не терялся из виду, чтобы он становился членом нашего клуба «Человек — эволюция» и мог бы рассчитывать на информацию о нашей работе и нашу постоянную помощь.

Очень надеемся на то, что методики усовершенствования человека станут методиками улучшения жизненных судеб тех, кто к нам обратится, помогут им лучше приспосабливаться к трудностям, решать свои личные, глубоко интимные проблемы.

На первых порах становления нам очень помогло участие Центра социально-экономических инициатив «Комсомольская правда» и его руководителя Андрея Михайловича Тодики. Мы с благодарностью примем деловые предложения спонсоров, организаций, частных лиц.

Сообщаем для них наш почтовый адрес: Москва, 109147, а/я 45.

Методики высылаются в ответ на почтовый перевод на 37 рублей в Центр усовершенствования человека; расчетный счет № 345016 в московском банке «Сатурн», корсчет № 161036 в МГУ Госбанка СССР МФО № 201791.

Не забудьте указать на переводе методику, которую вы хотели бы получить, и ваш адрес.

Начало на стр. 6.

предпочтение матери, приходится быть осторожнее и учиться дозировать проявления любви, пользоваться любовью как инструментом воспитания. Не каждый раз уже надо мгновенно откликаться на плач, особенно если плач явно преследует цель обратить на себя внимание.

Попытаемся брать его на руки, когда он улыбается, и только быть рядом, неподалеку, когда он плачет. Попробуем быть ближе, когда он весел, и чуть поодаль, когда он плачет. Он еще не говорит и наших слов не поймет, но уже способен почувствовать, что его улыбка влечет за собой большую близость матери, а плач — отдаляет ее.

Не надо только доводить это до абсурда и превращать в «железное» правило. Иногда и пожалеем плачущего, и утешим!

Совсем недавно родители мечтали, чтобы ребенок узнавал и любил их. Теперь, когда это есть, оказывается, что такая безраздельная любовь не всегда удобна. Становится труднее ухаживать за ним. Мамы устают от необходимости и все дела переделать, и быть постоянно с ребенком. Раздражение, если оно появляется у взрослых, создает так называемую двойную ловушку. Мать вышла — ребенок заплакал, она вернулась и накричала или шлепнула — плачет еще громче. Оказывается, и без мамы плохо, и с ней плохо. Даже взрослый не всегда может правильно разрешить такое противоречие, а ребенок тем более. Как быть?

В каждой семье придется искать свои наилучшие пути, устраивающие обе стороны. Если отсутствие взрослого вызывает страх, конечно, надо вернуться к ребенку, сказать ему что-нибудь ласковое, дотронуться до него, и все это без раздражения, спокойно. Если для ребенка это способ игры, то ее лучше поддерживать — вернувшись, посмеяться вместе с ним. Но и в том, и в другом случае не стоит задерживаться около него слишком надолго. Для некоторых детей это просто каприз. Тогда тоже лучше подойти к нему, но не во время плача, а позже, когда он уже спокойно играет сам.

Ребенок бывает труден, но не бывает злонамерен. Он ориентируется в мире методом проб и ошибок, оценивает результаты. Если плач каждый раз обязательно привлекает к нему внимание взрослых, обеспечивает их пребывание рядом, ласку, удовольствие, ребенок будет все более и более плаксив.

Но такой же результат ждет и тех, кто никогда и никак не откликается на плач: ребенок чувствует себя брошенным, испытывает страх и подавленность. Не лишать его поддержки и не заменять своей поддержкой его собственные усилия, но дать ему ощущение поддержки в трудные минуты — вот задача взрослого!

Он еще совсем маленький, и он учится жить, осваивает грамматику поведения. Поэтому терпеливое и спокойное, понимающее и поддерживающее внимание взрослых лучше, чем беспорядочно чередующиеся, зависящие от настроения раздражение и заласкивание. И еще одно важное напоминание: «правильно» — это и то, что нужно ребенку вообще, и то, что нужно именно вашему ребенку. А чтобы узнать, прочувствовать его особенности, необходимо быть к нему ближе! И — с первого дня...

Таллинн



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ ПОДАГРЕ

«Прочитала в вашем журнале о том, какую диету надо соблюдать больным подагрой. Хотелось бы также узнать, есть ли какие-нибудь лекарственные растения, помогающие бороться с этим заболеванием?»

Антонова, Рязань

В кладовой природы найдутся и растительные лекарства для больных подагрой.

Вот хотя бы березовые почки. Возьмите 5 граммов почек, залейте стаканом воды (можно 15 граммов залить 3 стаканами воды) и кипятите, закрыв крышкой, 15 минут на слабом огне, затем, сняв с огня, кастрюлю укутайте и оставьте на час, после чего жидкость процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды.

А можно приготовить настой из сухих березовых листьев. Залейте стаканом кипятка столовую ложку растительного сырья (или 3 ложки залейте 3 стаканами кипятка) и, укутав кастрюлю, оставьте на 6 часов, затем процедите. Пейте по 1/2 стакана два-три раза в день. Весьма полезен вам и березовый сок. Его надо пить по 1/2—1 стакану 3 раза в день.

Рекомендую ягоды брусники в любом виде: летом свежие, зимой моченые или вареные. Из листьев брусники готовьте настой из расчета: чайная ложка листьев на полтора стакана кипятка. Кастрюлю подержите укутанной в течение часа. Затем настой процедите, пейте по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Не менее богата рецептами отваров, настоев из растений, помогающих больным подагрой, народная медицина. Вы, конечно, прекрасно знаете траву вереск обыкновенный. Соберите ее, измельчите и приготовьте настой, залив 3 чайные ложки вереска 0,5 литра холодной кипяченой воды. Настаивайте 4 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Советую также готовить настой из будры плющевидной. Для этого чайную ложку этой травы залейте стаканом кипятка и пейте по четверти стакана 2—3 раза в день в теплом виде.

А вот настой из буквицы лекарственной готовьте так: столовую ложку травы залейте двумя стаканами кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа. Пейте по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Конечно, лечение лекарственными растениями не избавит вас от необходимости соблюдать диету. О возможности сочетания растений и других лекарств, которые вы принимаете, обязательно посоветуйтесь с врачом. Продолжительность лечения лекарственными травами не ограничивается, вы можете пить отвары и настои постоянно, но чередуя через 3 недели — месяц разные травы.

А. Б. ГИЛИН,
врач

АЛЛЕРГИЯ? ИСКЛЮЧЕНО!

Я работаю стоматологом и хорошо знаю, какие переживания и силы уходят у пациента на протезирование зубов. Что скрывать — непростая это процедура. Очереди в стоматологические кабинеты большие. Люди ждут протезирования порой долгие месяцы.

Особенно обидно, когда, пройдя через все эти «девять кругов», человек начинает ощущать, что протезы ему не подходят.

Почему? Причины могут быть разные. Одна из них — биологическая несовместимость. У некоторых людей, пользующихся съемными протезами из акриловых пластмасс, возникают проявления аллергии, жжение в полости рта, особенно в местах соприкосновения с протезом, сухость, извращение вкуса. В тяжелых случаях начинаются кашель, головокружение, затрудняется дыхание, появляется тошнота.

Повторная термическая обработка протезов, гальваностегия, гальванопластика не всегда способствуют исчезновению этих неприятных ощущений.

Долгие поиски ученых химического факультета Чувашского государственного университета увенчались успехом. В химической и физико-механической лабораториях университета методом специальной обработки обычного мономера, которым пользуются все стоматологи, впервые в стране разработана биологически индифферентная пластмасса, названная поакрилом. Последние достижения в области химии полимеров и ортопедической стоматологии позволили значительно снизить, даже практически исключить вероятность возникновения аллергической реакции и развития так называемого акрилового стоматита благодаря меньшей летучести нового мономера.

20 пациентам, страдающим непереносимостью к акриловым пластмассам, в республиканской стоматологической поликлинике Чувашии были сделаны зубные протезы из модернизированной пластмассы. Комиссия Чувашского государственного университета в составе доцента стоматологического отделения медицинского факультета Ф. Ф. Егорова, ассистента кафедры Ю. Н. Урукова, заведующего ортопедическим отделением В. В. Болонина отметила, что после изготовления новых протезов из поакрила неприятные ощущения у пациентов исчезли. Никаких жалоб от них не поступало.

К тому же полученная пластмасса, как свидетельствуют результаты апробации в ЦНИИ стоматологии Минздрава СССР, превосходит существующие аналоги по таким параметрам, как прочность на сжатие и растяжение, ударная вязкость и статический изгиб. Это говорит о том, что протезы станут прочнее, меньше будет поломок.

О. В. СКВОРЦОВ,
врач-стоматолог

Чебоксары

Со всеми, кого заинтересовала эта информация, сотрудники чебоксарского городского НТТМ «Поиск» готовы заключить договор на внедрение в практику пластмассы поакрил. Стоимость обработки 1 литра поставляемого вами мономера, которую они берутся осуществить, 200 рублей.

428032, Чебоксары, ул. Володарского, 14, телефоны: 22-27-35, 22-29-79.

Змеевик

Это высокое стройное травянистое светолюбивое многолетнее растение имеет несколько прямостоячих неветвящихся стеблей высотой до полутора метров. Устремленные вверх цветоносы заканчиваются красивыми плотными цилиндрическими колосовидными соцветиями бледно-розовых цветков. Прикорневые листья у горца змеиного (змеевика) продолговато-яйцевидные с длинными крылатыми черешками, стеблевые листья более мелкие и узкие. Цветет растение в мае — июле.

Свое название змеевик (Polygonum bistorta L.) получил из-за короткого, толстого, змеевидно изогнутого корневища с многочисленными придаточными корнями. В народе горец называют еще раковыми шейками за своеобразие формы и поверхности корневища: немного сплюснутое с поперечными кольчатыми утолщениями, оно отдаленно напоминает хвостовую часть рака (шейку). Плоды змеевика — трехгранные темно-бурые орешки — созревают в июне — июле.

Горец змеиный распространен в лесной зоне европейской части СССР, в Западной Сибири и на Урале. Растет на пойменных лугах, заболоченных берегах водоемов, среди кустарниковых зарослей, а также на полянах и опушках сырых лесов.

В медицине, кроме горца змеиного, используется близкий вид — горец мясокрасный, произрастающий на Кавказе в субальпийском и альпийском поясах. От змеевика отличается более интенсивно красными цветками, укороченным корневищем, переходящим в клубневидную форму, а также пятиузловыми (а не шестиузловыми) стеблями и широкими прицветниками с остью, выходящей из выемки между их удлиненными краями.

Заготавливают корневища змеевика для медицинских целей в отдельных областях Украины и Белоруссии, а также в Свердловской, Пермской и Вологодской областях РСФСР. Корневища выкапывают лопатами или кирками летом после отцветания, реже — весной до начала стеблевания. Для сохранения и возобновления зарослей необходимо оставлять нетронутыми по одному экземпляру растения на каждые 2—5 м^2 зарослей.

Выкопанные корневища тщательно очищают от остатков листьев и тонких корней, отмывают от земли и сушат в проветриваемом помещении. В хорошую погоду возможна сушка на открытом воздухе. Раскладывают корневища тонким слоем и ежедневно переворачивают. В сушилках с искусственным обогревом оптимальный температурный режим сушки сырья — 40°.



Рисунок А. ЮДИНА

Высушенные корневища змеевика твердые, змеевидно изогнутые, несколько сплюснутые; на верхней стороне обычно с поперечными кольчатыми утолщениями, на нижней стороне заметны следы от обрезанных корней. Снаружи корневища темные, красновато-бурые, на изломе — розовые или розовато-бурые. Хранят сырье не более 5 лет в бумажных пакетах или мешочках.

Корневища горца змеиного содержат до 35% дубильных веществ, галловую и эллаговую кислоты и другие биологически активные вещества. В народной медицине использовались внутрь в виде отвара при язвенной болезни желудка, поносах, желчнокаменной болезни. Наружно порошок корневища применяли как присыпку при кровотечениях, отваром полоскали рот при зубной боли, добавляли в ванночки при лечении ран и язв.

В научную медицину корневища змеевика ввел в 1905 году профессор Л. Ф. Ильин в качестве заменителя корня ратании — южноамериканского дубителя. В настоящее время импорт ратании не производится. Вяжущее, противовоспалительное и бактерицидное действие корневищ змеевика обусловлено наличием дубильных веществ.

Корневища змеевика можно приобрести в аптеке и применять в виде отвара внутрь как вяжущее средство при острых и хронических заболеваниях кишечника и для полосканий при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта. Отвар в домашних условиях готовят так: столовую ложку измельченного сырья заливают стаканом кипящей воды (250 миллилитров) и на медленном огне кипятят в течение 30 минут; после остывания его процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

В. А. ЕРМАКОВА,
кандидат
фармацевтических наук,
доцент





Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ
пн.	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
вт.	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
ср.	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
чт.	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
пт.	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
сб.	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
вс.	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30

	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
пн.	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
вт.	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
ср.	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
чт.	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
пт.	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
сб.	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
вс.	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29

Сложная игра мимических мышц порой отражает состояние человека красноречивее всяких слов. С их помощью мы придаем своему лицу выражение грусти и радости, гнева и скорби, удивления и задумчивости...

1. НАДЧЕРЕПНАЯ МЫШЦА принимает участие в сложнейших актах мимической рефлексии; ее сокращение всегда сопутствует мимике, выражающей внимание.

2. КРУГОВАЯ МЫШЦА ГЛАЗА, сокращаясь, смыкает веки, образует концентрические складки вокруг глазной щели, сглаживает поперечные складки кожи лба.

3. «МЫШЦА ГОРДЕЦОВ», сокращаясь, образует поперечные складки кожи надпереносья.

4. МЫШЦА, СМОРЩИВАЮЩАЯ БРОВЬ.

5. КРУГОВАЯ МЫШЦА РТА смыкает губы, выдвигает их вперед, округляет, а также способствует плотному сжиманию и втягиванию губ внутрь. Активно участвует в речевой функции.

6. МЫШЦЫ, ПОДНИМАЮЩИЕ ВЕРХНЮЮ ГУБУ, в том числе «мышца иронии».

7. БОЛЬШАЯ СКУЛОВАЯ МЫШЦА является главной мышцей мимики смеха.

8. «МЫШЦА ТРАУРА», опускающая угол рта.



Рисунки А. ЕВСЕЕВА

В. В. КУПРИЯНОВ,
академик АМН СССР

ЗЕРКАЛО ДУШИ, ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Лицо человека... Из миллиардов людей, живущих на Земле, не встретить и двух с одинаковыми лицами: каждое природа создает по индивидуальному проекту. Это наша «визитная карточка» в огромном мире, на которой лежит печать нашей оригинальности, неповторимости. Нашего «я». Академик П. К. Анохин писал: «Красота человечвского лица, его искрящаяся индивидуальность, разнообразныв проявления его выразительной игры являются источником вдохновения во все времена и у всех народов». Действительно, художники и скульпторы, композиторы, поэты и писатели воспели лицо человека в бронзе и мраморе, в стихах и прозе, в красках и звуках. И если перед нами произведение Мастера, то видишь не просто портрет, но сокроввнную сущность человека, его душу. Неизъяснимым образом она проступает во всех его чертах: в глубине глаз, в уголках губ, в сетке морщин... Да, совсем не случайно лицо называют зеркалом души.

Но для врачевателей всех времен и народов лицо было не только зеркалом души, но и зеркалом здоровья. Оно всегда являлось предметом пристального и глубокого изучения.

Анатомы изучают строение лица, форму, пропорции, контуры, соразмерности, рельеф. Они определяют половые, возрастные, конституциональные отличия в строении лица, создают фундамент для понимания законов его структурной организации. Антропологи стараются найти истоки истоков, расшифровать этнические особенности, присущие лицам людей разных народов и народностей. Физиологи стремятся выяснить, какие факторы, какие системы организма влияют на рост и развитие лица, что обусловливает его подвижность, выразительность.

Клиницисты по изменениям цвета кожи, по кругам и мешкам под глазами, припухшим векам и другим настораживающим признакам читают на лицв пациента признаки тех или иных болезней. На основании многовековых наблюдений и выявлении характерных для различных патологий признаков была составлена терминологическая классификация видов лиц больных. Например, «аортальное лицо»: запавшие щеки, иссиня-бледный цвет кожи, синеватые склеры говорят врачу о страданиях сердца и магистрального кровеносного сосуда — аорты. А яркий скуловый румянец на фоне бледного, исхудавшего лица с заостренным носом и запавшими глазами наводит на мысль о туберкулезе; такие лица называют чахоточными. Часто можно встретить «аденоидное лицо» с тупым сонливым выражением и приоткрытым ртом.

Психологи ищут зависимость между тем или иным выражением лица и эмоциональным, психическим состоянием человека. А все вместе они вот уже которое столетие пишут одну большую «картину» — лицо Человека.

Точка, точка, запятая, минус — рожица кривая... Кто из нас не рисовал эту самую простейшую схему лица! Рожица действительно бывает и круглая, и овальная, и трапециевидная, и ромбовидная, и яйцевидная — варианты форм лица чрезвычайно многообразны. Этим многообразием мы обязаны прежде всего скелету лица. Его кости — лобная, скуловая, слезная, верхняя челюсть, нижняя челюсть — предопределяют рельеф лица, конфигурацию и глубину глазных орбит, влияют на форму носа, размеры рта и лица в целом. И как бы ни были развиты мускулатура и подкожная жировая клетчатка, облик в значительной мере определяется конструкцией и формой костной основы.

У женщин все костные «детали», как правило, меньших размеров, более изящные, тонкие. Лоб у них в большинстве случаев (75%) отвесный, бугры и гребни не выступают так резко, как у мужчины, надбровные дуги не выражены, челюсти сравнительно тонкие. А изящно очерченный подбородок и маленькие ушные раковины завершают типичный облик женского лица.

Размеры лица зависят от степени развития черепа, а поскольку голова женщины на 1/5 меньше головы мужчины (что вовсе не сказывается на ее интеллекте и умственных способностях!), то и лицо тоже соответственно меньше.

Известны многочисленные попытки определить пропорции лица, что представляет интерес для объективного суждения о пределах его изменчивости и для выявления патологических отклонений. Согласно утверждению древнегреческого скульптора Поликлета (а древние греки, право же, знали толк в пропорциях и гармонии), лицо должно составлять 1/10 от длины всего тела.

Лицо считается пропорциональным, если его можно разделить условными линиями по горизонтали на 4 равные части: от верхушки головы до края волосяного покрова, затем выделяется область лба, а следующая линия проводится прямо под носом. Считается также, что в среднем расстояние между ушами должно быть равно расстоянию от брови до нижнего края подбородка, а расстояние между наружными углами глаз должно соответствовать таковому от верхней границы носа до верхней границы подбородка (край нижней губы).

Но ни соблюденные пропорции, ни симметрия правой и левой половин лица не гарантируют его красоты. Кстати сказать, небольшая асимметрия присуща лицам всех без исключения людей. Даже лица Венеры Милосской и Аполлона Бельведерского — всеми признанных эталонов красоты и гармонии — не имеют полной билатеральной симметрии. Что уж говорить о простых смертных! У них (вернее, у нас) одна половина лица, обычно левая, выше, а другая ниже. Высокая половина всегда немного уже, бровь расположена на ней чуть выше, глазная щель крупнее, а носогубная складка более выражена и прямолинейна.

Судя по наблюдениям многих специалистов да и древним трактатам, правая половина лица больше левой, резче выступает и выражает мужественность. Левая легче, женственнее, что ли. Причиной асимметрии служит все та же неравноценность конструктивных костных элементов. Плюс на нее наслаивается мимическая асимметрия, которая имеет свои особенности. Установлено, например, что иннервация правой мимической мускулатуры богаче левой; движения головы и глаз вправо воспроизводятся с большей готовностью. Даже зажмурить правый глаз гораздо легче, чем левый.

Надо сказать, что мимические мышцы — совершенно особые. Они — тот инструмент, с помощью которого мы можем «нарисовать» любое выражение лица, придать ему самые тонкие оттенки, нюансы. Выдающийся русский физиолог И. М. Сеченов писал, что «душевность, страстность, насмешка, печаль, радость и т. д. суть не что иное, как результат укорочения какой-либо группы мышц». Вот так: простое сокращение мышц — и ваше лицо сияет радостью, сократились другие группы — на нем написана скорбь.

В отличие от других скелетных мышц мимические мышцы одним концом прикрепляются к костным образованиям, другим — к коже или слизистой оболочке. Каждая мышца в области ее прикрепления в той или иной мере утрачивает свою обособленность: ее пучки переплетаются, смешиваются с пучками других мышц. Сокращаясь, они вызывают образование складок кожи, раскрывают или смыкают веки, губы, изменяют просвет ноздрей. Разная степень сокращения мышечных пучков объясняет столь разнообразную и постоянно меняющуюся форму рта, губ, глаз...

В мимических движениях лица в той или иной мере участвуют около ста мышц. Среди них есть «мышца иронии» — она тянет угол рта вверх, придавая губам ироничное выражение. «Мышца траура» опускает углы рта в плаче. Большая скуловая мышца поднимает углы рта, углубляет носогубную складку

и является главной мышцей смеха. Когда она хорошо развита, улыбка и смех сопровождаются образованием столь милых ямочек на щеках. От носовых костей начинается и прикрепляется к коже между бровями «мышца гордецов». Это она образует поперечные складки кожи надпереносья. Ее еще образно называют «мускулом борьбы» или «мускулом атаки».

Эти и другие мимические мышцы есть у каждого человека, даже если он вовсе не ироничен и по натуре не борец. Но они имеют индивидуальные различия, многообразные варианты начала и прикрепления. Все это определяет особенности не только анатомического характера, но и пластичности лица каждого человека. Есть прямо-таки «каучуковые» лица. Но встречаются и лица-маски. Правда, маскообразное лицо может быть следствием нарушения иннервации мимических мышц, либо недоразвития эмоциональной сферы высшей нервной деятельности. А иногда причина «маски» совсем проста — человек бережет гладь лица от нежелательных морщин.

Конечно, экспрессивное, выразительное, подвижное лицо — это прекрасно. Но... чревато появлением морщин. Ведь мимические мышцы собирают кожу лица в складки. У детей и людей молодых мимические складки, возникающие при смехе, огорчении, гневе и других эмоциях, расправляются тотчас же после окончания сокращения соответствующих мышц. У людей зрелого возраста складки расправляются не до конца и постепенно образуются морщины, имеющие индивидуальный рисунок.

Однако при всем многообразии есть общие закономерности формирования морщин под влиянием систематического сокращения тех мышц, которые наиболее часто работают у каждого человека. Например, лучистые морщинки вокруг глаз образуются в основном при сокращении глазничной части круговой мышцы глаза. Ряд горизонтальных морщин в области лба возникает в связи с сокращением определенного отдела надчерепной мышцы. Морщины вокруг рта — следствие работы его круговой мышцы, а также щечной и мышц верхней и нижней губ.

По этим своеобразным гравюрам, начертанным на лице сетью морщин, опытному диагносту, хорошему психологу да и просто человеку наблюдательному нетрудно бывает прочесть особенности характера человека, его физическое и психическое состояние. Не говоря уже о «картинах», возникающих на лице вследствие разных болезней и придающих мимике настолько специфический характер, что они служат важным диагностическим признаком. Например, известная врачам «фигура омеги», когда контур складок верхней части лица напоминает эту греческую букву, очень часто наблюдается при депрессивных состояниях и обусловлен сокращением мышц, сморщивающих брови, и надчерепной мышцы.

И еще по морщинам можно прочесть возраст человека и, пожалуй, его жизненный путь, склонности, привязанности. Ведь все переживания, мысли, чувства, страсти — не только отрицательные эмоции, стрессы, но и чувство любви, радость творческих свершений, триумф заслуженных побед — все, все оставляет свой след на лице и придает ему неповторимость. И одновременно узнаваемость. С первого взгляда по одному только выражению лица можно отличить человека угрюмого и замкнутого от легкого и открытого, мудреца от глупца, хитреца от простака... Но чтение лица — это уже другая, большая тема. А этот короткий разговор мне бы хотелось закончить строками «физиогномиста всех времен», швейцарского священника, поэта и художника Иоганна Лафатера:

...Только человек из всех живых существ
открытым отличается лицом.
Имеет нос, миниатюрный рот
и очи с заостренными углами...
Лишь в нем одном и благость, и премудрость,
и тайны изумительных пропорций.
Лик может радовать, сулить блаженство,
дарить доверье, внушать надежды.
В нем мысли волшебство
и чувств запечатленность.
Лицо — природы дар и гордость человека.

■

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ НАЧИНАЕТ И ВЫИГРЫВАЕТ

ЕЩЕ ОДНО СРЕДСТВО ПРОТИВ СТРЕССА

В. Н. ПОЗДНЯКОВ,
массажист

Вряд ли найдется человек, никогда не испытавший стресса — состояния, возникающего при воздействии на организм чрезвычайных или патологических раздражителей. Выйти из него бывает порой настолько сложно, что приходится обращаться к врачу.

Особенно часто повергает людей в стресс современное быстротечное и напряженное время. Но, по-видимому, нечто подобное испытывали в экстремальных ситуациях и наши далекие предки. Иначе не объяснишь, почему древние ученые, в том числе ученые Востока, искали средства, с помощью которых человек сам помогал бы себе успокоиться, снять неблагоприятные последствия психоэмоционального стресса.

Один из таких способов — пришедшее к нам из индийских, китайских, корейских лечебно-оздоровительных систем воздействие на рефлексогенные зоны, заложенные в коже кистей рук. Не все знают, что по насыщенности акупунктурными зонами, на которые проецируются все органы человека, кисти не уступают уху и стопе.


1


2

Немецкий философ И. Кант говорил, что «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Исследования современных физиологов подтвердили тесную связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в кистях. Это доказывает и тот факт, что утомление мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы. А психотерапевтический прием (один из элементов аутотренинга), в соответствии с которым надо мысленно сосредоточиться на кистях, вызвать ощущение тепла в них, через центральную нервную систему оказывает благотворное воздействие на весь организм, позволяет расслабиться, снять напряжение.

А можно влиять на расположенные в кистях рук рецепторы и механически, раздражая их и вызывая ощущение тепла в них с помощью массажа. Причем, массируя пальцы рук, вы еще и нормализуете функциональное состояние различных внутренних органов, ибо восточные ученые доказывают рефлекторную связь каждого пальца руки с определенным органом. Например, японский ученый Н. Токухиро считает, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж второго пальца положительно воздействует на состояние желудка, третьего — на кишечник, четвертого — на печень, пятого — на сердце.

Специалисты по шиа-цу (восточной разновидности точечного массажа) отмечают, что у страдающих заболеваниями сердца часто слабые мизинцы, особенно левый. В таких случаях их укрепление массажем рефлекторно оказывает лечебное действие на сердце. А кроме того, они утверждают, что активный массаж мизинца способствует снятию психического напряжения, нервного переутомления.

В Китае известен способ массажа ладонной поверхности кисти каменными или металлическими шарами, а японский специалист И.Цуцуми разработал способ массажа рефлексогенных зон кистей грецкими орехами. Можно также использовать для этого и шестигранный карандаш. Массаж кистей занимает не более 5—10 минут. Вы можете его делать 3—4 раза в день, сидя за рабочим столом. Немедленно прибегайте к такому массажу, если вас что-то расстроило или взволновало.

Уже одно только переключение на механические действия (растирание ладонями орехов или карандаша) окажет отвлекающее, успокаивающее действие. А о том, что это так, известно всем. Недаром ведь многие женщины во время сильного волнения хватаются за стирку, уборку или мытье посуды, поскольку переключение внимания во время нервного напряжения на механическую работу помогает справиться с чрезмерной нервной нагрузкой. Это подтверждают результаты и такого интересного эксперимента. В одной из лабораторий специальным методом доводили до стресса подопытных крыс. Выживали те из них, кто переключался на... чистку своей шкурки. Надеюсь, этот пример еще более убедил вас в пользе массажа рук. Тогда приступим.

МАССАЖ КИСТИ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. Возьмите грецкий орех и, положив его между ладонями, делайте круговые движения. Сжимайте орех сначала с небольшим усилием, а затем постепенно увеличивайте его **(фото 1)**. Массируя ладонную поверхность, дольше воздействуйте на болезненные участки ладони. Время: 1—3 минуты.

Можно проводить массаж и двумя орехами **(фото 2)**. Возьмите в ладонь два одинаковых по размеру ореха. Затем медленно делайте круговые движения, перекатывая один орех через другой или вращая их по плоскости ладони друг за другом: в правой ладони — по часовой стрелке, в левой — против. Время: 3—5 минут. Если нет орехов, можно использовать шарики для настольного тенниса.

ВТОРОЙ СПОСОБ. Возьмите шестигранный карандаш. Зажав его между ладонями, растирайте их, перекатывая карандаш, постепенно увеличивая усилие до появления ощущения в ладонях приятного тепла. Время: 1—2 минуты.

После этого кистью правой руки растирайте карандашом тыльную поверхность левой кисти до появления в ней ощущения тепла **(фото 3)**. Время: 1—2 минуты. Затем то же левой рукой.

Можно, взяв карандаш правой рукой, растирать им внутренние стороны каждого пальца левой руки. То же другой рукой. Время: 2—3 минуты.

Взяв карандаш правой рукой, надавливайте его незаточенным концом на болезненные точки (если они у вас есть) левой кисти, делая круговые движения в течение 1—2 минут **(фото 4)**. То же левой рукой. Попробуйте делать неполные вращения сначала в одну, затем в другую сторону в течение 30—40 секунд, надавливая на область каждой болезненной точки.

Закончив массаж кистей, разотрите правой рукой каждый палец левой руки (а затем наоборот) движениями сначала вдоль пальца, потом поперек. Время: 2—3 минуты на каждую руку.



3



4

ЧЕГО БОИТСЯ МАМА



Фото М. ШАБАЛИНА

Мы с Лелей читаем письма — все с таким же нехитрым сюжетом. Прочли уже не один десяток. И я думаю о том, что все в жизни повторяется. Вспоминаю, как пристально вглядывалась в меня моя мама, когда я поздно возвращалась домой, как спрашивала сурово: «Где ты была? С кем?» Правда, мы — я и мои подруги — во времена своих первых свиданий были существенно постарше. И, примериваясь к маминой косметике, с нетерпением ждали звонков и записочек... А нынешние пятнадцатилетние...

— Все ясно,— ехидничает Леля,— разговор на тему «ну и молодежь пошла» можно считать открытым. Только, мне кажется, мы достаточно всего этого наслушались и дома, и в школе...

«Дорогая редакция, очень прошу, помогите. Взрослые часто не понимают своих детей. Вот и меня не понимает моя мама. Она все время говорит, что мне еще рано влюбляться, рано дружить и встречаться с парнем. А у меня есть друг, он, правда, старше меня, мне 14, а ему 16. Мама против наших встреч, ооится, что у нас с ним будут близкие отношения, но, если и так, что тут страшного? Мы же любим друг друга...»

Аня, Новосибирск

— Но,— возражаю я,— классический конфликт отцов и детей сегодня принял совсем другие формы. Если раньше взрослые частенько забывали, какими они были двадцать лет назад, то сейчас вы и на самом деле сильно отличаетесь от своих родителей в вашем возрасте. Это и наука подтверждает. Во всем мире молодые люди сегодня вступают в интимные отношения раньше, чем двадцать лет назад. В США, например, средний возраст такого «взросления» — 16 лет. Я думаю, к этой или чуть повыше цифре приближается он и у нас.

Ну, а двенадцати-, четырнадцатилетние влюбляются, целуются и, как видишь, пишут письма с жалобами на мам и даже с вопросами, рано или не рано переходить им ту черту, о которой бабушки до замужества и думать не смели.

А мне, например, беспокойство родителей очень понятно. Я даже, пожалуй, попробую, Леля, объяснить и тебе, и тем девочкам, которые нам пишут, чего же так боятся эти странные взрослые.

Но сначала послушаем, что скажет сексолог, кандидат медицинских наук Вячеслав Михайлович МАСЛОВ.

— Ваш возраст — это возраст перемен. И в физиологии, и в области чувств. Но перемены в организме девочки отнюдь не означают, что она созрела для «взрослых» отношений. И потому когда девочки пишут, что у них с мальчиком «просто дружба», то говорят чистую правду. Они ждут нежности, влюбленности, разговоров, невинных поцелуев.

Что же касается мальчика-подростка, тут совсем другое дело. Он устроен по-иному. На первом месте для него, как правило, секс. Чувства за этим может не быть вовсе. Но что очень

плохо — и это результат бесполого, обезличенного воспитания — подростки ничего не знают об особенностях противоположного пола. Нередко приходится слышать от мальчиков, что девочки «ломаются», а девчонки за интересом к себе, естественно, видят влюбленность.

И если раньше подростки чаще приобретали свой первый сексуальный опыт с женщинами старше себя, то сейчас — чаще со сверстницами, для которых он нередко становится трагическим. Но хочу сказать, что если инициатива тут, бесспорно, принадлежит мальчикам, то вот как сложатся их отношения, во многом зависит от представительниц слабого пола. Заставить девочку против ее желания делать то, чего она не хочет, очень трудно. По наблюдениям сексологов, случаи насилия — один на один, когда речь идет о сверстниках, — крайне редки.

Вот мнение специалиста, Леля. Но как ты думаешь, что движет девочкой, если она в таком возрасте все же решается на физическую близость? Да, ты права, это, как правило, либо желание утвердиться, либо боязнь потерять человека, в которого она влюблена. И в том, и в другом случае — шаг рискованный. Попытка утвердиться нередко оборачивается унижением. Потому что — и девочки это знают не хуже меня — в большинстве своем мальчики в 15 лет скромностью не отличаются, наоборот, склонны преувеличивать свои победы. И сплетни начинают со скоростью звука гулять по школе: ты оглянуться не успеешь, как все знакомые ребята будут ждать от тебя уступок, уступок и только уступок.

Ну, а если девочка из-за того решается на близость, что хочет сохранить любовь? К сожалению, должна разочаровать многих: за сексуальным интересом парня чаще всего нет никакого чувства. И девочка должна отчетливо представлять себе, что тот, кто угрожает разрывом, если она не согласится на близость, на самом деле интересуется вовсе не ею. Ему интересен исключительно «процесс». Как тут не вспомнить старую американскую пословицу: мужчины используют любовь, чтобы получить секс, женщины используют секс, чтобы получить любовь.

Поверь, что любовь — это трудная душевная работа, ее не каждый осилит. В четырнадцать лет, мечтая о любви, вы принимаете за любовь и попытку уйти от одиночества, и желание нравиться, и каждый толчок сердца, когда встречаетесь взглядом с мальчиком, который небезразличен. Но такой толчок ты испытаешь еще много раз. А настоящая любовь многократно не повторяется. И очень жаль, если она придет, когда ты уже не сможешь получить от нее полноценной физической и душевной радости.

Потому что у тех, кто переживает все это слишком рано, притупляется острота чувств, способность ощущать любовь в полной мере.

Поверь, удержать любовь очень трудно. Это наука, которую и взрослой женщине нелегко постичь. И если бы можно было сделать это таким простым способом, наша жизнь была бы намного проще и... скучнее.

БУДУЩЕЕ И СТРАУС

И еще один аспект этого разговора. Я вновь читаю письма и представляю, что лет через семь-восемь те, кто страдает сейчас от того, что «мама не разрешает гулять с парнем», забудут про все свои влюбленности и переживания, и не будет для них ничего важнее цвета пятна на пеленке их малыша (вспомним героиню «Войны и мира»). Так вот, я не хочу никого пугать, но раннее начало половой жизни — давайте назовем вещи своими именами — угрожает прежде всего полноценному материнству. Во-первых, потому что очень часто за этим следует ранняя беременность. Потому что четырнадцатилетняя девочка не планирует, как взрослая, близость с мужчиной, не думает о контрацепции, наоборот, чаще всего она психологически не готова к этому. А от мальчиков и вовсе нелепо ждать, чтобы они в этом возрасте заботились о том, как предупредить беременность партнерши. И вот вам ситуация, которой так боится мама, потому что хорошо представляет себе ее реальность. И не надо прятать голову под крыло, как страус, от такого варианта будущего. Роды в 14—15 лет могут стать крайне опасными для жизни матери и ребенка. Ребенок часто рождается нежизнеспособным либо остается инвалидом. Аборт же в этом возрасте нередко приводит к тому, что больше никогда не будет детей. Врачи знают, сколько юных мам оставляют своих детей в роддомах, сколько калечат здоровье абортами.

Но если и удалось избежать беременности, все равно опасность угрожает будущему ребенку. Потому что жизнь показывает: девушка, рано ступившая на этот путь, обречена на частую смену партнеров. А это означает очень сильную опасность инфекции. И даже если не говорить о СПИДе или венерических болезнях (а сколько пятнадцатилетних состоят на учете в вендиспансерах!), ты наверняка возразишь, что твои знакомые не «такие», хотя ведь можешь и не знать, с кем они встречались до тебя. Но даже инфекции «попроще», о которых ты и твои сверстницы и не знают пока, например, хламидийные, вдруг «ударят», тебя, когда ты сама захочешь ребенка от действительно любимого человека. Они могут привести к бесплодию или к рождению больного ребенка...

Повторяю, я не хочу пугать девочек. Я просто очень хочу, чтобы и вы, и мальчики все это знали. Потому что всем вам через какое-то время придется стать родителями. И так же трепетать за судьбу своих детей, как делают это сейчас ваши мамы и папы.

ПРОБЛЕМА — ЛИДЕР

Напомню, в этой подрубрике мы отвечаем на конкретный вопрос, чаще всего встречающийся в письмах. Сегодня разговор вновь пойдет о коже, потому что плохая кожа, гнойнички на лице, прыщики волнуют всех наших читателей — и девочек, и мальчиков.

Мы попросили нашего постоянного консультанта врача-косметолога, кандидата медицинских наук Маргариту Сергеевну ВАСИЛЬЕВУ вернуться к этой теме. Вернуться, потому что в № 9 за прошлый год подробно уже рассказывали о проблемах подростковой кожи, о том, что лицо надо тщательно очищать, обязательно умываться утром и вечером с мылом.

Если беспокоят прыщики, раз в неделю, лучше сидя в ванне, протирайте лоб, подбородок, нос и вокруг носа смесью мыльного крема для бритья, буры (она есть в аптеке) и 3%-ной перекиси водорода в равных пропорциях.

Но если угревой сыпью покрылось все лицо, а это, к сожалению, в возрасте от 12 до 15 тоже бывает нередко, выход один — обратиться к врачу. Сейчас немало косметических кабинетов, туда несложно попасть, и не надо стесняться косметолога (стесняются, и совершенно напрасно, обычно мальчики). Угревая сыпь — это самая настоящая болезнь, ее нужно лечить. Не слушайте никаких советов типа «до свадьбы заживет», «со временем пройдет». Если вы сейчас «запустите» свою кожу, потом будете мучиться всю жизнь.

Пытаться лечиться самому, удалять и выдавливать угри, делать паровые ванны, маски чрезвычайно опасно, воспаление может усилиться. А воспалительный процесс на лице из-за близости мозга грозит очень тяжелыми последствиями. Врач назначит вам специальные лечебные лосьоны, которые самому в аптеке не купить, составы для масок, витамины и обязательно диету.

Повторяю: обратиться к врачу надо как можно скорее, чтобы не остались на всю жизнь на лице пятна, расширенные сосуды, рубцы.



«ЦЕМЕНТ» БАКТЕРИЦИДНЫЙ, ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЙ, ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ

Пчелы, подобно людям, укрепляют свои дома, защищают их от сквозняков и сырости. Для этого они заделывают щели в ульях, склеивают между собой все подвижные части своего жилища, замазывают отверстия. А в качестве «цемента» используют вещество, которое сами и вырабатывают,— прополис.

Название этого продукта происходит от двух терминов (латинского и греческого), а именно: «про» — спереди и «полис» — крепость, город.

Прополис обладает широким спектром целебных свойств, в том числе бактерицидным, антивирусным, противовоспалительным, благодаря чему с успехом используется для лечения страдающих различными заболеваниями.

Прополис применяют в виде спиртовых растворов разной концентрации, на его основе готовят мази, пасты, эмульсии, пластыри.



СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

ПОДБОРОДОК ЛОСНИТСЯ, НОС

О том, что кожа бывает сухой, жирной, нормальной и комбинированной, догадаться нетрудно — все маски, кремы, лосьоны адресованы людям с определенным типом кожи. Однако, взглянув на себя в зеркало, женщина порой сомневается, каким советом воспользоваться. Подбородок и лоб лоснятся, нос шелушится, возле глаз паутинка морщин... Попробую помочь.

Утром, прежде чем умываться, наложите на лицо бумажную салфетку. Как бы придавите ее руками по всей поверхности, затем снимите и внимательно рассмотрите. Жирные участки кожи отпечатаются на салфетке пятнами, сухие следов не оставят.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА чистая, гладкая, бархатистая, розовая и матовая. В ней всего в меру — и влаги, и жировой смазки.

СУХАЯ КОЖА нежная и тонкая. На ней почти не видно пор. После умывания обычной водой шелушится, беспокоит неприятное чувство стягивания. В молодости такая кожа даже привлекательна, но, если за ней неправильно ухаживать, на лице появляются красные пятна, мелкая сеточка морщин.

ЖИРНАЯ КОЖА чаще бывает у молодых. Сероватого или бледного цвета, толстая и грубая из-за повышенного салоотделения, она очень блестит, а расширенные поры (особенно на носу и щеках) делают ее похожей на апельсиновую корку. Нередко на такой коже можно увидеть черные точки или мелкие белые, похожие на просяные зерна угри.

КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА. Жировая смазка на ней распределена неравномерно: лоб, нос, подбородок, как правило, жирные, а щеки, веки, шея сухие.

Итак, первая задача решена. Тип кожи определен. Теперь за работу. Самое главное — как всегда — терпение и настойчивость. Трудности со временем? У кого их нет! И все же несколько минут утром и около получаса вечером постарайтесь найти.

Запомните: самое главное в уходе за кожей — очищение, питание, защита.

ЕСЛИ КОЖА СУХАЯ ИЛИ НОРМАЛЬНАЯ, протрите ее утром вместо умывания кусочком льда, который заранее приготовьте в морозильной камере, из кипяченой воды. А очень сухую, шелушащуюся кожу предварительно протрите тампоном, смоченным в молоке или простокваше. Влагу от подтаявшего кубика льда промокните салфеткой и нанесите на лицо тонким слоем любой питательный крем для сухой кожи. Если вам не удалось купить крем, приготовьте его домашним способом. Рецепты были опубликованы в №№7, 9 «Здоровья» за 1989 год и в №5 за 1990 год. Вот, к примеру, один из них. Тщательно разотрите четверть столовой ложки свежего сливочного масла с четвертью чайной ложки теплого настоя ромашки (столовую ложку ромашки залить стаканом кипятка, настоять 20 минут) — и крем готов.

Непосредственно перед выходом из дома в любое время года еще раз промокните лицо салфеткой и обязательно припудрите. Пудра защитит кожу от ветра, солнца, пыли, перепадов температуры.

Вечером очистите лицо жидким питательным кремом, косметическим молочком или просто ватным тампоном, смоченным в сметане, молоке. Если на первых порах непривычно без умывания, сполосните лицо водой. Только обязательно кипяченой и комнатной температуры. После очищения промокните кожу салфеткой и нанесите питательный крем на лицо и шею. Не забудьте про веки. Промойте их не менее двух раз тампонами, смоченными в заварке чая, настое цветков липы или ромашки. Травы можно чередовать.

ЕСЛИ КОЖА ЖИРНАЯ, утром полезно очистить ее кусочком льда из замороженного настоя трав. Ромашка, шалфей, подорожник, календула, листья или плоды рябины... Столовую ложку сухой смеси любых из этих трав, взятых в равных долях, заварите с вечера стаканом крутого кипятка. Настояв, пока остынет, процедите, разлейте в формочки и поставьте в морозильную камеру холодильника. Протерев лицо льдом, промокните излишки влаги и обязательно нанесите питательный крем для сухой кожи (не важно какой,— приготовленный дома или купленный в магазине) на область нижних век и на шею. При очень жирной коже протрите лицо еще и тампоном, смоченным разведенной настойкой календулы, которую можно купить в аптеке, из расчета 2 столовые ложки настойки на стакан воды. Перед выходом из дома обязательно припудрите кожу рассыпной (не компактной) пудрой или детской присыпкой.

Вечером нанесите на лицо (пусть мужчины не обижаются!) крем для бритья, в котором, помимо мылящих средств, содержатся противовоспалительные, очищающие кожу вещества. Минут через 10—15 смойте водой комнатной температуры, промокните салфеткой, положите тон-

В стоматологии, например, спиртовой экстракт прополиса хорошо зарекомендовал себя в терапии пародонтита, стоматита. Как обезболивающее средство он находит применение при различных операциях в полости рта и даже при удалении зубов.

Прополисную мазь специалисты назначают и для лечения ожогов, отморожений, трещин сосков у кормящих матерей, эрозий шейки матки, гнойных ран.

Значительно облегчает состояние страдающих острым ринитом (насморком), воспалением придаточных пазух носа закапывание прополисного масла. А ингаляции с прополисом оказывают положительный терапевтический эффект при бронхите, трахеите.

А вы не пробовали просто жевать прополис? Если делать это ежедневно (достаточно 1—3 граммов), вы убережете себя от заболевания во время вспышки гриппа. Прополис, как выяснилось, стимулируя иммунную систему организма, повышает его сопротивляемость инфекциям.

Хорош прополис, не правда ли? Да, к сожалению, не для всех. У некоторых людей повышена чувствительность к продуктам пчеловодства, и у них может развиться аллергическая реакция на прополис в виде зуда, сыпи. В этом случае от него следует немедленно отказаться.

И еще. Если, воодушевленные полученной информацией, вы собираетесь пополнить свою домашнюю аптечку прополисом, сделайте это, посоветовавшись предварительно с врачом.

Не проявляйте ненужной самодеятельности и не заменяйте прополисом назначенные врачом лекарства. Спросите у него, можно ли использовать прополис как дополнительное лечебное средство.

Те, кто захочет узнать подробные сведения о целебном «цементе», в частности о том, как готовить спиртовые экстракты, мази, масло, пасты и другие лекарственные формы прополиса, напишите нам, и мы постараемся ответить вам на страницах «Здоровья».

А приобрести прополис москвичи и гости столицы могут в павильоне «Пчеловодство» на ВДНХ СССР. Иногородним предоставляется возможность заказать его, направив письмо по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВДНХ СССР, павильон «Пчеловодство».



ШЕЛУШИТСЯ

кий слой питательного крема для сухой кожи на область нижних век и протрите лицо тампоном, смоченным разведенной (как и утром) настойкой календулы или лосьоном. Если у вас нет ни того, ни другого, не огорчайтесь. Приготовьте лосьон сами по рецептам, которые давал наш журнал («Здоровье» №№ 7, 9 за 1989 год, № 5 за 1990 год). Сегодня же приведем еще один рецепт. 4 грамма семян укропа, по 4 — дубовой коры, мяты и садовой фиалки залейте 200 граммами водки. Настаивайте при комнатной температуре 2 недели, затем процедите через фильтровальную бумагу или марлю, сложенную в несколько слоев. Лосьон храните в холодильнике. Пользоваться им можно по нескольку раз в день.

УХОД ЗА КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА, как вы, должно быть, уже поняли, тоже комбинированный. Не вздыхайте тяжело, придется потрудиться, не пускать же все на самотек! Время необратимо: делайте все возможное, чтобы приостановить его печать на своем лице. В этом тоже мудрость женщины.

Г. Л. ЛЕДИНА,
заведующая
косметологическим
отделением
«Института красоты»



ВМЕСТО КОРАЛЛОВ...

Раньше у нас в деревнях девицы рябиной милых привораживали. Услышав такое, подумала, а почему, собственно, раньше. Чем современная женщина хуже? Да и рябина, слава Богу, еще не перевелась. Правда, рецепты эти предпочтительнее для людей с жирным типом кожи. Итак.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ С РАСШИРЕННЫМИ СОСУДАМИ. Сложите в три слоя марлю. Смочив ее соком плодов рябины, наложите на 15—20 минут на лицо. Хорошо бы за это время поменять маску 3—4 раза.

СОК ПЛОДОВ РЯБИНЫ залейте в формочки для льда. Поставьте в холодильник и ежедневно протирайте ледяными кубиками участки лица с расширенными сосудами.

СПЕЦИАЛЬНЫМ ЛОСЬОНОМ С ЛЕГКИМ ОТБЕЛИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ полезно два раза в день протирать жирную кожу. Для этого смешайте по две столовые ложки сока плодов рябины и лимона и 40 миллилитров водки. Сок лимона можно заменить соком петрушки, а можно их сочетать, взяв поровну (по столовой ложке).

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА для жирной кожи. Смешайте две столовые ложки кефира 2—3-дневной давности (конечно, из холодильника), по столовой ложке размятой рябины обыкновенной и сока лимона (можно петрушки). Нанесите на лицо на 15—20 минут, затем смойте теплой водой.

При ломких расширенных сосудах сок рябины обыкновенной полезно принимать внутрь по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Т. В. МАЯЦКАЯ,
кандидат
медицинских наук



Фото В. МИРОНОВА

ДЖУНА ДАВИТАШВИЛИ: ПОМОГАЯ ДРУГИМ, ПОМОГАЕТЕ СЕБЕ

Чем лучше вы овладеваете методами бесконтактного массажа, тем шире становится диапазон ваших возможностей. Еще и еще повторю: не беритесь лечить серьезные заболевания! Вполне достаточно, если вы научились облегчать самочувствив ваших близких, снимать усталость, повышать общий тонус. Ведь в обыденной жизни с этим мы сталкиваемся чаще всего...

Вот, например, послв долгой ходьбы или многих часов, проведенных на работе стоя, у нас начинают болеть, отекать, «гудеть» ноги. Ощущение такое, будто они отяжелели, наполнились каким-то инородным веществом. Человек то скинет обувь, то вытянет ноги, но легче не становится.

Вот тут-то вы и можете ему помочь! Начните сеанс, как обычно, с **распределения энергии для повышения общего тонуса организма.** Напомню эти приемы: ваши руки скользят вдоль тела пациента сначала сверху вниз обращенными книзу ладонями, потом снизу вверх ладонями, обращенными кверху. Движения ваши плавны, неторопливы. Осваивая этот прием, вы, наверное, пробовали, как я советовала, представить себе, будто погрузили руки в воду. Вы ощущаете ее приятную тяжесть в своих ладонях и как бы мягко обволакиваете ею тело пациента. Вы сосредоточились на этих ощущениях и начинаете все явственнее ощущать контакт с человеком, которому вы стремитесь помочь, воспринимаете ответное излучение его тела.

Теперь можно перейти к другому приему распределения энергии — перекрестным движениям рук сначала над головой, потом, скользя вниз, точно рисуя пвтли на теле пациента, сначала спереди, потом сзади.

Оба эти приема выполняйте в течение 2—3 минут. Это как бы вступление, настройка на связь. Но пациент ужв начинает чувствовать себя бодрее.

Теперь начинайте **прессовые движения.** Название этого приема довольно четко опрвделяет его характер. Ваши ладони, то приближаясь друг к другу, то снова отдаляясь, как бы преследуют находящийся между ними воздух, сжимают и разжимают какое-то эластичное вещество. И так, сходясь — расходясь, руки движутся вдоль одной, а потом другой ноги на расстоянии 5—10 сантиметров. Выполнять прессовые движения надо размеренно, непрерывно в течение 10—12 минут. Пациент может стоять или лежать.

После этого — **поглаживание**, уже контактное, обеими руками (одна — спереди, другая — сзади) сверху вниэ и снизу вверх 5—6 раэ **(рисунок 1).**

Завершить сеанс можно еще несколькими приемами распределения энвргии (1—2 минуты) и контактным растиранивм груди и верхней части спины. Как зто делать, вы уже знаете: одновременно обеими руками по часовой стрелке **(рисунок 2).**

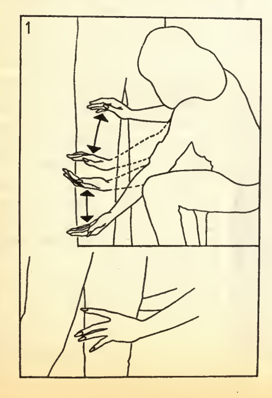
Ноги особенно часто болят у людей, страдающих варикоэным расширением вен. Неприятныв ощущения можно снимать у них точно таким же способом. Прессовые движения нужно выполнять в зтом случае спереди и сзади, размах рук при этом такой: одна движвтся от ступни к колену, другая — от колена к ступне. Встретившись, они не смыкаются, между ними остается расстояние 3—5 сантимвтров, как всегда при прессовых движениях.

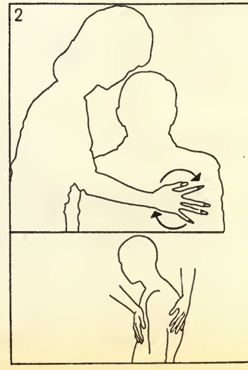
Заканчивается сеанс легким поглаживанием. А общая длительность его — от 10 до 15 минут.

Если вас самих беспокоит боль в ногах, вы уже знаете, что делать. Сядьте, положите одну ногу на колено другой так, чтобы было удобно выполнять описанные выше манипуляции. Затем поменяйте положение ног и повторите все приемы на другой ноге.

Помогая другим, вы можете помочь и себе. И не только непосредственно — бесконтактным массажем. Ведь чем больше знаешь и умеешь, чем шире твои возможности помощи другим людям, тем больше удовлетворения получаешь сам, тем легче, радостней жить.

В следующих номерах журнала «Здоровье» я постараюсь поделиться с вами тем, что знаю и умею сама.





См. «Здоровье» №№ 4, 6, 7, 9, 10.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

В последние месяцы в публикациях все чаще появляются сообщения о взаимосвязи социальных конфликтов с периодами гравитационных и гвомагнитных возмущений. Действительно, исследования показали, что у переутомленных и ослабленных людей в такие периоды возникают дискомфорт, психическое напряжение, раздражительность, выливающиеся порой в агрессивность, конфликты вроде бы из ничего. При зтом масштабы конфликтов в одних регионах больше, чем в других. Чем объяснить зти различия? Ведь интенсивность действия космических факторов на Землю не определяется государственными границами. Значит, аномальнов поведение людей надо рассматривать не только как следствие неблагоприятного космического воздействия.

Давайте посмотрим на себя со стороны. Как напряжены наши лица, если мы куда-то спешим. Даже просто прогуливаемся. А наше общение в транспорте, магазинах? Такое ощущение, что мы разучились или вот-вот разучимся улыбаться, говорить друг другу теплые, приятные слова. До милосердия, сострадания ли тут? Вот простой пример. К сожалению, в последнее время частый. Среди бела дня избивают человека или подвыпившее великовозрастное дитя размахивавт ножом, произнося непечатные слова... Одних при зтом сковывает страх, ничего не видя и не слыша, люди спешат пройти мимо. Другие останавливаются и любуются зрелищем, словно зто бой гладиаторов. Возрастают агрессивность и жестокость у подростков. И все больше людей, словно скорлупой, отгораживаются от окружающих проблем.

Анализ психического состояния разных групп населения показывает: психозмоциональное напряжение, раздражительность, агрессивность, конфликтность напрямую завязаны с зкстремальными зкологическими условиями проживания. Чем они хуже, тем «злее» одни, тем сильнее чувство тоски и депрессия у других. Мы несем такое состояние друг другу. А результат — цепная реакция, взрыв отрицательных змоций, инфаркты, инсульты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушение функций печени или кишечника, приступы бронхиальной астмы, аллергия, головная боль, гипертонические кризы.

Во многом зто следствие неразумного, однобокого, антизкологического освоения богатств страны. Мы как-то совершенно забыли, что строительство гигантских промышленных объектов, агрокомплексов, рудников, шахт, гидрозлектростанций и искусственных морей должно исходить из целесообразности, полезности, безопасности для конкретного человека, живущего в данном конкретном месте. Теперь надо сделать все возможное, чтобы обеспечить здоровье будущих поколений. А для зтого медики, биологи, зкологи должны стать зкспертами всех планируемых преобразований природы. Ибо наше социальное, физическое и психическое здоровье — чуткий индикатор правильности пути развития страны.

И вот индикатор «зашкалил». Значит, нужны оздоровительные меры. Призывом «Давайтв жить дружно!» не обойтись. Если каждый из нас сам нв сделает все от него зависящее, чтобы создать условия для полноценной, долгой, активной творческой жизни, то можно не дождаться заботы и от других. Необходимо пересмотреть собственную деятельность на своем рабочем месте, а также деятельность всех производств, всех промышленных и аграрных комплексов, любые вмешательства в окружающую нас природу с позиций безвредности для здоровья человека, для сохранения животного и растительного мира, целенаправленного развития биосферы и человека, а не их двградации. Надо по-новому увидеть и преобразовать в зкологически чистые производства, транспорт, бытовую и сельскохозяйственную химию... Практически все, чем живем, чем дышим. И зто не утопия, не фантастика. Просто каждому из нас надо всю свою знергию, творческий потенциал отдать сознательному созиданию новой державы, в которой труд станет удовольствием, а на лицах людей расцветут улыбки.

Что же касается ухудшения психосоматического состояния в «критические» дни, то соввт один: соизмеряйте любые свои дела с будущим, не давайте выхода «черным змоциям» ни дома, ни на работе, ни на улице. Негативное состояние психики, связанное с геофизическими возмущениями, — явление проходящее. Психологи утверждают: если чвловек заставит себя улыбаться насильно, то маска радости благодаря специфическому напряжению лицевых мышц вызовет в конечном счете в мозге положительные змоции. Постарайтесь создать вокруг себя благожвлательную атмосферу. В работе других непременно отыскивайте положительные стороны. Ведь змоциональный заряд, который вы подарите окружающим, возвратится к вам сторицей.

Январь



В. И. ХАСНУЛИН,
доктор медицинских наук

Новосибирск

ХОТИТЕ СТАТЬ АБОНЕНТОМ КИБЕРНЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ «ЗДОРОВЬЕ»?



Это совсем нетрудно. На отдельном листке заполните небольшую анкету Только, пожалуйста, не спутайте последовательность пунктое. Итак:

Из расчета по 5 рублей за каждый месяц обслужиеания переоедите деньги почтовым переводом в город Кисловодск на р/с № 000461622 Жилсоцбанка. А затем заказным письмом с уведомлением о еручении (такую услугу оказывает каждое почтовое отделение) вышлите свои данные и оплаченную квитанцию по адресу: 357736, Кисловодск, ул. Коммуны, 34, система «ЗДОРОВЬЕ».

Вот и все формальности. Зато уже через две недели после получения письма адресатом у вас в руках будет общее руководство, как пользоваться системой, и переые рекомендации компьютера, направленные на поддержание и сохранение вашего здоровья. Такие конкретные советы вы будете получать каждый месяц до окончания срока обслуживания.

В основе заложенной в ЭВМ программы — сбалансированное питание, которое, это не секрет, существенно елияет на умственное и физическое развитие, повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям, в том числе и инфекционным, способствует долголетию. Подбор продуктов производится из реально существующего (а не абстрактного или экзотического) ассортимента и строго индивидуально. Учитывается буквально есе: ваш возраст, телосложение, достижение идеального веса в оптимальный срок, образ жизни, экологические факторы и даже... время года. Ведь компьютер рекомендует весовое (и в этом его главное достоинство) количество различных продуктов. То есть те килограммы и граммы, которые вы приобретете (а не съедите!) в месяц на рынке или в магазине. Он учитывает потери пищевых веществ при горячей и холодной обработке продуктов, разницу в химическом составе и количество отходов, в частности овощей, осенью и весной.

Блюда из подобранных компьютером продуктов вы приготовите, конечно, по своему вкусу.

Ну, а если что-то из рекомендованных продуктов не удалось купить? Замените их аналогичными по химическому составу. Нет аналогичных? Тогда, возвращая бланк в систему «Здоровье», вычеркните отсутствующие продукты из перечня. Компьютер учтет дефицит в рационе следующего месяца.

И еще. Необходимый баланс пищевых веществ, конечно, важен. Но нельзя сбрасывать со счетов зависимость самочувствия от геофизических факторов. Поэтому в присланном бланке абоненту предлагается ежедневно давать субъективную оценку своего самочувствия по пятибалльной системе. Эти данные также закладываются в память машины, а затем сопоставляются с изменениями солнечных ритмов и потоков, которые ежедневно вводит в тот же компьютер кисловодская горно-астрономическая станция АН СССР «Солнечная».

Так, благодаря четко отработанной обратной связи, что во многом зависит от пунктуальности самого челоеека, через 2—3 месяца компьютер настраивается на особенности абонента в условиях его проживания весьма точно.

Располагая полученным прогнозом, вы получите возможность рациональнее использовать свой творческий потенциал, загодя планировать наиболее важные дела. И, напротие, в неблагоприятные дни дать организму «послабление», не перегружаться, а, возможно, посоветовавшись с врачом, провести курс профилактического лечения.

Сколько пользоваться системой «Здоровье»? В идеале — всю жизнь. Стать же абонентом можно на любой срок. Но лучше сразу на год. Затем заявку нетрудно продлить.

Договор на централизованное обслуживание сотрудников могут заключать и предприятия. Снижение заболеваемости и повышение производительности труда того стоят. Рискните, доверьтесь компьютеру!

Г. А. ТЛАТОВ,
председатель
кооператива «Новатор»
Кисловодск

ПОСИДИМ НА ПЯТКАХ

«Посмотрел на картинки одного руководства по йоге и ахнул: человек чуть ли не в узел завязывается. Куда уж нам в предпенсионном возрасте до него», — грустное письмо написал житель Махачкалы М. М. Сулейманов. Ему вторит и В. Кузнецов из Красноярска: «Очень часто в печати встречаются рекомендации, призывающие для концентрации внимания и выполнения дыхательных упражнений сесть по-турецки или принять позу лотоса. А ведь это не под силу пожилым людям, которые только собираются начать знакомство с хатха-йогой, особенно если у них уже имеются заболевания сосудов и суставов ног. Думаю, это многих отпугивает от такой в целом прекрасной оздоровительной системы, какой является йога».

Во многих письмах читатели сетуют на сложность предлагаемых для оздоровления асан. Трудно не согласиться с ними. Иные рекомендации изобилуют такими невыполнимыми советами и сверхакробатическими асанами, что диву даешься. Обыкновенному человеку к ним не подступиться. Что же делать? По-прежнему неукоснительно соблюдать один из главных принципов йоги: от простого к сложному.

Занятие 6

Для концентрации внимания и выполнения дыхательных упражнений йоги рекомендуют принять одну из удобных для вас поз. Вовсе не обязательно, чтобы это была сверхсложная поза. Главное, чтобы она вас не стесняла, а спина, шея и голова находились на одной прямой линии. Если вам недоступна поза лотоса, затрудняет сидение по-турецки, сядьте просто на стул.

Или примите позу ваджарасана. Ее называют еще позой алмаза, бриллиантовой позой, несокрушимой позой. Считается, что ваджарасана очень удобна для отдыха, медитации и выполнения дыхательных упражнений.

Встаньте на колени, оттянув носки ног назад. Бедра и голени соприкасаются, руки лежат на коленях, ягодицы свободно опираются на пятки. Если ягодицы не достают до пяток, подложите под них небольшой валик, свернутый из полотенца или коврика. Постепенно, по мере тренированности, толщину валика уменьшайте. Напоминаю: голова, шея и спина — на одной линии.

Йоги считают, что сидеть в такой позе в течение нескольких минут ежедневно очень полезно. Это профилактика ревматизма, успокаивающая процедура, средство от бессонницы и от... поседения волос. Но при условии, что ваджарасана для вас не менее привычна и необходима, чем чистка зубов.

На первых порах принимайте позу на 10—30 секунд, постепенно прибавляя время. Находитесь в ваджарасане, пока эта поза вам приятна и комфортна, но не больше 8—10 минут.

ОМ от всех болезней

На Востоке давно заметили, что различные по силе и высоте звуки по-разному воздействуют на психику и физическое состояние человека. Йоги утверждают: если произносить разные звукосочетания, растягивая определенные звуки и сосредоточивая внимание на внутренних органах, можно добиться оздоровительного эффекта. Ритмический текст или специальные звукосочетания, подобранные для этой цели, называются мантрой. Произнося мантру, увязывая ее с дыханием, йоги вызывают вибрацию отдельных частей тела и внутренних органов, что благотворно влияет на психическое и физическое здоровье человека.

Одна из главных — мантра ОМ. Примите только что разученную позу ваджарасана. Соедините большие и указательные пальцы рук, свободно лежащих на коленях.

Выдохните, затем сделайте полный естественный вдох, приоткройте рот и медленно, как бы выдавливая звук из себя, но без чрезмерного напряжения, с выдохом произносите звук А-А-А... Внимание при этом сконцентрируйте на солнечном сплетении. Затем, продолжая спокойный, ненапряженный выдох, сконцентрируйте внимание на груди (между сосками) и начните произносить звук У-У-У... Звуки должны переходить друг в друга плавно, так, чтобы между А и У получалось еще и промежуточное О-О-О... После этого, продолжая выдох, переведите внимание на макушку головы, сомкните губы и произносите звук М-М-М...

Закончив выдох, сделайте полный вдох и начинайте «петь» мантру сначала. Выполняйте это упражнение в течение минуты и постепенно, прибавляя по минуте в месяц, доведите его длительность до 5 минут.

По мнению индийских специалистов, мантра ОМ оказывает универсальное оздоравливающее действие на организм: гармонизирует деятельность внутренних органов, стимулирует работу щитовидной и паращитовидной желез, улучшает кровообращение, снимает депрессию и усталость.



Сегодня мы заканчиваем вводный курс «Йоги для всех», цель которого — оздоровление и профилактика некоторых заболеваний. Еще раз напоминаем, как пользоваться опубликованными рекомендациями (№№ 1, 3, 5, 7, 9 «Здоровья» за 1990 год). После утренних гигиенических процедур примите душ комфортной температуры или оботритесь полотенцем (температуру воды следует понижать, но постепенно: водные процедуры не должны вызывать озноба и неприятных ощущений).

Затем проделайте подготовительный (согревающий) комплекс «Сурья Намаскар» (№ 1 «Здоровья» за 1990 год). После него выполните дыхательные упражнения (можно в позе ваджарасана) — повторите полное дыхание 7 раз (№ 5 «Здоровья» за 1990 год), произнесите мантру ОМ.

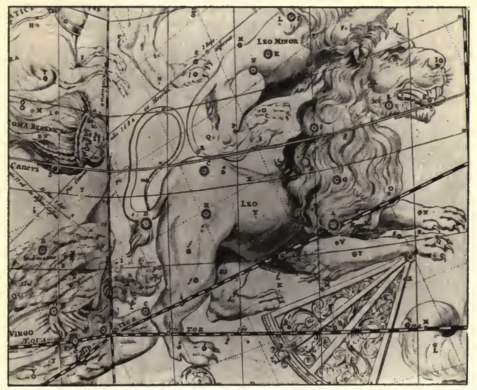
Потом — асаны. Это могут быть упражнения, рекомендуемые в наших публикациях при начальных стадиях различных заболеваний (кроме тратаки, которая выполняется обычно до оздоровительных занятий). Это может быть и набор асан, которые вы освоили самостоятельно. Для тех же, кому за 50 и кто впервые обратился к оздоровительной физкультуре, вполне достаточно ограничиться в этой части занятий комплексом «Крокодил» (№ 3 «Здоровья» за 1990 год). Упражнения, входящие в этот комплекс, эффективны не только при первых признаках остеохондроза, но и оказывают омолаживающее влияние на организм. В этом йоги не сомневаются.

Заканчивайте занятия расслаблением. В течение 3—5 минут выполняйте упражнение, рекомендуемое йогом Саччиттанандой для релаксации (№ 7 «Здоровья» за 1990 год). Не пренебрегайте расслаблением. Без этого ваши оздоровительные тренировки будут менее продуктивны. Занимайтесь йогой ежедневно.

Успеха вам, и будьте здоровы!

П. СМОЛЬНИКОВ,
инструктор-методист





Беседы с П. ГЛОБА

«В СТО СОРОК СОЛНЦ...»

— Люди, появившиеся на свет с 23 июля по 22 августа,— Львы. Знак зодиака своим названием олицетворяет царствование. Лето же «катится» под горку. Видны первые признаки «природы милой увяданья». Нет ли в зтом противоречия, Павел?

— Нет, конечно. Первые желтые листочки, как и ранняя седина,— далеко не осень и не старость. Скорее мудрость. Лев — центральный знак зодиака. Его правящая планета — Солнце. Все природные силы в расцвете. Недаром говорят: императорский период.

— Надеюсь, зто хотя бы в какой-то мере распространяется и на Льва-человека?

— Естественно, даже исходя из астроанатомии. В Авестийской медицине знак Льва прежде всего связан с сердцем, сердечно-сосудистой системой, диафрагмой, отделяющей грудную полость от брюшной, солнечным сплетением, верхней частью спины — лопатками, центральной частью позвоночника.

— Без кожного покрова?

— Анатомически кожа связана с влиянием Юпитера и знака Рыб. В свое время мы об зтом поговорим. Что же касается знака Льва, самое главное — он, если можно так сказать, курирует большой круг кровообращения, олицетворяющий динамику, кипение жизни.

— Значит, по своему складу Львы — люди динамичные?

— В самом широком смысле слова. Для Льва очень много значат торжества, праздники. Именно в них источник бодрости, здоровья, творческий заряд. Только если кругом праздник, Львы работоспособны необыкновенно. Пример тому — Александр Дюма, который писал романы, не выходя из-за обеденного стола. Сам Дюма не курил, не пил, но был очень гостеприимен. И как бы ни куролесил Лев всю ночь, однако утром, как правило, он бодр и работоспособен. Правда, у некоторых работоспособность скрывается за внешним барством. Такие люди кажутся лентяями, ведут себя, как царьки... А еще им присуща страсть. Наполеон, Муссолини, Александр Македонский — Львы. Да еще какие! Находясь на пике физиологической активности, Львы сделать могут гораздо больше, нежели те из них, которые в силу каких-либо причин отстранены от активной деятельности.

— Если я правильно поняла, с точки зрения астрологии Льва (лучше, конечно, еще в детстве) ориентировать на творческую работу. Постоянный поиск, напряжение мысли, естественное стремление истинного мастера (не важно, кто он — художник, писатель, архитектор, гончар, конструктор, учитель...) к совершенствованию и станут той необходимой подпиткой для сохранения и возобновления сил, для взятия еще больших интеллектуальных высот?

— Да, людям, родившимся под зтим знаком зодиака, очень важно заблаговременно, как можно раньше, настроиться на определенный жизненный уклад и стиль, пусть даже выбранный ритм превышает силы среднего человека. Но если держать себя в форме и особенно, вы правильно подметили, не терять творческого настроя, жить в нем, стимулировать, подпитывать заинтересованность в достижении высших результатов, то и условия для жизни Львов будут наилучшие. В чем зто выразится? Прежде всего в рациональном расходовании сил на любое начатое дело и наименьшей подверженности болезням.

— А что же для Льва губительно? Чего ему надо остерегаться?

— Сбоя физиологических ритмов. Попав в стесненные условия, когда приходится ограничивать себя в чем-то, сдерживаться, когда нет праздника, Лев сразу тускнеет, начинает болеть.

— Что ж, нет праздника — нет и Льва? Я имею в виду — теряется его индивидуальность.

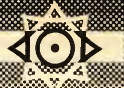
— Увы, подобно звезде, он начинает коллапсировать — сжиматься. Оптимист по натуре (заряжается, словно солнечная батарея, от управляющего им светила), он имеет очень сильный, постоянно возобновляемый источник жизненных сил. Но любое изменение житейской ситуации, бытовые коллизии неожиданно и как бы вдруг «вышибают из седла».

— Как страшно, Павел, за Льва, отправленного, например, на пенсию!

— Для опасений основания действительно есть. Нередко зтот рубеж для Льва — причина инфаркта. Только ведь ко всему надо подходить здраво. Вы же помните, цель наших бесед: предостеречь, помочь сориентироваться, предотвратить то, что можно предотвратить...

Если ты Лев, надо помнить, что рано или поздно уклад жизни менять придется. От возраста еще никому убежать не удалось. Подумай заранее, настрой себя на новый образ жизни. Пусть хобби, до которого не доходили руки, станет поначалу палочкой-выручалочкой, которая постепенно заполнит и душу, и голову, и сердце.

Кстати, о хобби. У Льва, как ни у кого другого, оно зачастую просто вытесняет профессию. Актер начинает писать, инженер — рисовать... Чехов, в частности,— Водолей. Но в его гороскопе сильно выражен



знак Льва. И, очевидно, поэтому сегодня мало кто связывает его имя с медициной: писательская деятельность стала основной профессией. Такое характерно для Льва — получить образование, а потом забросить все и заниматься тем, что по душе. Возможно, поэтому и молодые годы у многих Львов проходят достаточно тускло. Им хочется выделиться, проявиться, но обстоятельства не дают. Ощущая свою незрелость, раздражаются, злятся. Потому стараются получить любое образование, лишь бы встать на ноги. Затем начинаются увлечения, перерастающие в профессионализм.

— Сколько же времени надо Льву, чтобы сориентироваться в жизни?

— В принципе зтот процесс достаточно длительный. Лев может резко (даже в зрелом возрасте) поменять профессию. После долгих раздумий и колебаний, конечно. Ведь зто неподвижный знак зодиака, как Телец, Скорпион, Водолей.

— Неподвижный — в смысле инерционный?

— Да. Готовность все переменить вызревает у Льва достаточно долго. Но уж если переворот, то переворот!

— А в личной жизни?

— Нет, Льва нельзя упрекнуть в непостоянстве. Несмотря на буквально бешеную знергию, связи его, особенно личные, прочны.

— Однако, Павел, жизнь есть жизнь. Случается, что и Лев, бывший многие годы хорошим семьянином, вдруг без видимых причин уходит из дома. Выходит, решение у такого человека зрело внутри давно? Он его носил в себе, подавлял, внешне оставаясь прежним?

— Представьте, и у Льва может наступить такой момент, когда он говорит: все, я больше не могу. Но вот чтобы без причин... Сомневаюсь. Связь с сердцем настолько сильна, что уйти так, в никуда, без любви Лев не может. Это не Водолей.

— Водолей?

— Естественно. Ведь он сама свобода. Львы же холод в семье, отсутствие или потерю сердечности в отношениях с близкими воспринимают болезненно. У них, повторяю, все держится на страсти.

— А если в семье ребенок — Лев? Для него важна семья так же, как и для Рака?

— Раку необходимы внутреннее ощущение теплоты, душевный контакт. Внешнее он просто не воспринимает. Львенка вполне устраивают яркая любовь, подарки, игрушки, юмор и смех — вечный праздник в семье. Объясняется зто просто. Львом правит Солнце, Раком — Луна.

— Если для маленького Рака развод родителей — трагедия, то Львенку это не кажется таким страшным? Правильно я поняла: был бы папа, была бы мама, была бы родительская любовь, пусть даже по отдельности?

— Да-да. Любое нарушение мира и согласия в семье для ребенка-Рака — предмет переживания, часто с невротической реакцией. Для Льва — нет. В зтом плане он згоистичен.

— Получается, что у Льва детство детством, а потом он «выскочит» в другую, более яркую, полосу жизни и ему «море по колено»?

— Совершенно верно. Лев в счастливом периоде может забыть обо всех своих несчастьях. Это, пожалуй, единственный знак зодиака, который расцветает, только пригретый славой и счастьем. Как будто у него и бед-то никогда не было. А вот когда несчастье, то словно и счастья не бывало. Зато из «темных полос» жизни выходит легко. Тут Солнце дает себя знать.

— Лев самолюбив?

— Очень. Особенно болезненно воспринимает уколы по своему «зго» — началу. Великодушие ему свойственно, но только если «Я» не затрагивают. В противном случае проявляется болезненное самолюбие. С детства. Первая неразделенная любовь — печать на всю жизнь. Особенно для юноши, который может в связи с зтим пронести чувство своей неполноценности многие годы. И еще. Если Лев занят любимым делом, его легко сбить, намекнув только лишь на бездарность и бесполезность прилагаемых усилий. Стресс-фактор гарантирован на всю оставшуюся жизнь.

— Мы уже говорили, Павел, о годах высокой солнечной активности и их цикличности (см. «Здоровье» № 7 за зтот год). Как зто соотносится с людьми, в чьем гороскопе правит Солнце? Что, родившиеся в его активные периоды имеют изначально бóльший запас сил?

— Конечно. Я уже говорил о сильном воздействии светила на Льва вообще. Кроме того, если же человек-Лев родился в год активного Солнца, то, как правило, во все пики солнечной активности — с 22- и 11-летней цикличностью — у него наблюдается полный расцвет жизненных и творческих сил.

— Неужели (сознаю — вопрос несколько провокационный) ничегошеньки не может сбить их с удачливой стези, ввести в депрессивное состояние?

— Только внешние факторы. Но зто бывает крайне редко и определяется взаимодействием Солнца с другими планетами. С Сатурном, например. Тут уж явное противоборство. Львы ведь не терпят никаких ограничений своей деятельности. Любой возникший извне фактор, тормозящий их внутренние проявления, может стать причиной болезни. Возможны самые необдуманные, неожиданные, экстремальные решения. В такие моменты Лев способен и на авантюрные поступки. Потом он, возможно, будет о них сожалеть...

— А при чем здесь Сатурн? Насколько я знаю, зта планета награждает человека высочайшей нравственностью и прочностью...

— Верно, когда речь идет о добром Сатурне. Но есть еще и злой, который уродует характер человека, вселяет в него жестокость, згоизм, мрачность. Это как бы две стороны медали. Человечество многолико, а Сатурн способствует развитию в каждом индивидуального начала. В периоды противостояния Солнца с Сатурном у Льва могут сбиться привычные жизненные ритмы.

За зтим следует обычно разочарование, неуверенность в себе, может развиться даже маниакальность...

— Как и все люди, Львы появляются на свет ежегодно и при высокой, и при низкой, и при средней активности светила. Это отражается как-то на темпераменте человека?

— Несомненно. У родившихся в спокойные периоды «страсти» потише. В годы же «сильного» Солнца наблюдаются, правда, всплески физического и творческого потенциала. Зато в возрастах, кратных 11 и 22 годам (годы низкой активности), такой Лев как бы спит. Он заторможен, не уверен в себе, кокетлив, малоподвижен. Присмотритесь, спящие Львы в жизни не такая уж и редкость!

— Павел, думаю, нелишне еще раз подчеркнуть — мы рассматриваем только часть аспектов солнечного влияния на медицинский гороскоп: важны расположение всех планет в миг рождения и место рождения, и даже день недели... А теперь, пожалуйста, о том, к каким болезням склонны Львы. Исходя из астроанатомии, думаю, это все, что связано с сердечной деятельностью. А как они протекают?

— Болезни Солнца острые, скоротечные. Однако носят как бы взрывной характер. Физическая боль часто приходит не сразу. Например, с инфарктом человек-Лев может даже какое-то время ходить на работу. Выручает запас сил, полученный от Солнца. Выручает, конечно, временно; болезнь, ее ход обостряются. Кстати, у мужчин подобное проявляется ярче, чем у женщин.

— Для всех знаков зодиака?

— А мы разве не говорили, что каждому знаку зодиака приписан свой пол? Они чередуются. Один мужской — Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец, Водолей. Другой женский — Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог, Рыба. В гороскопах мужчин особенности мужских знаков имеют более выраженную окраску. То же и с женщинами.

— Спасибо, Павел, о женщинах в следующий раз. Ведь нас ждет встреча с Девой.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

Еще совсем недавно, стремясь помочь или просто найти слова утешения для Марины Н. из маленькой деревеньки в Тульской области, я понимала полную безнадежность этой попытки.

«Мой 18-летний брат,— писала Марина,— инвалид детства II группы (нарушение опорно-двигательного аппарата), обучался в специальном интернате и мог бы работать в мастерской по ремонту обуви. Но в нашей деревне такой мастерской нет, а в областном городе, где их несколько, никто не горит желанием помочь брату устроиться на работу — нет места в общежитии, некому за ним ухаживать, да и вообще такого работника иметь хлопотно. И куда мы только не обращались! Везде отказ. Выходит, таких ребят, как он, просто учат «для галочки», не рассчитывая всерьез на их отдачу впоследствии?

А ведь и у нас, и в окрестных деревнях люди носят какую-то обувь, и время от времени она нуждается в ремонте. И приходится ее возить в мастерскую за десятки километров (в тот же областной город) и часами ждать, чтобы сразу домой забрать, не приезжать еще раз. Так неужели нельзя было дать моему брату инструмент какой-нибудь нехитрый и материал, а помещение у нас есть — работай, мол, в меру своих сил, приноси пользу людям?!

Есть ведь в больших городах маленькие палатки, где и без всякого импортного оборудования туфли починить можно — так называемый мелкий ремонт сделать. Уверена: было бы желание, могла бы и наша областная служба быта моему брату рабочее место организовать. Только никому дела нет до нашей беды: судьба брата никого, кроме нас, его близких, не волнует. Так куда же еще нам написать, кого о помощи попросить?»

Тысячи инвалидов, имеющих сегодня какую-либо специальность, знают: в такой ситуации — увы! — может оказаться каждый. Не было таких общественных организаций, которые могли бы попытаться защитить и отстоять интересы каждого инвалида.

Но вот сегодня буквально на наших глазах рождается АМИ —



ВАС ПРИГЛАШАЕТ АМИ СССР

Ассоциация молодых инвалидов СССР. Образован оргкомитет, в который вошли активисты Московского городского общества инвалидов. Многие из них вам знакомы по нашим публикациям и телепередачам «Здоровье» — это Ю. Н. Баусов, О. и А. Анисимовы, Г. Лебедева.

Какой видят они будущую организацию? Каковы ее цели и задачи? Как родилась идея возникновения АМИ? Кто может стать ее членом?

Ю. Н. БАУСОВ. Мысль о необходимости такой организации появилась давно. Помните наш разговор о Всероссийском обществе инвалидов? Все мы надеялись на какие-то перемены к лучшему, но прошла конференция ВОИ, была принята новая редакция устава, и... все осталось без изменений. Может быть, кого-то ВОИ устраивает, но нам, молодым инвалидам, нужно несоизмеримо больше. Мы хотим сами участвовать в решении своей судьбы — добиваться права на образование, трудоустройство, претворения в жизнь тех социальных программ, которые облегчат наше существование.

Для этого необходима действенная всесоюзная общественная организация, основанная на принципах демократии и гласности, гуманности и истинного милосердия.

В июне этого года наш актив неожиданно был приглашен на Учредительную конференцию «Аппарели» — Ассоциации молодых инвалидов СССР при КМО. Собирались с волнением и надеждой: вот то, о чем мы мечтали! А вышло все по-другому. Нас никто и слушать не стал, все уже было решено. Мы узнали только, что «Аппарель», по сути дела, коммерческая организация: международный обмен туристами-инвалидами, инвалидный спорт, некоторая медицинская помощь. И ни слова о нашей жизни, о социальных проблемах, с которыми мы сталкиваемся ежедневно.

Вот тогда мы и начали разрабатывать программу АМИ СССР — на демократической основе, с более широкими задачами и, хочется верить, другими возможностями.

О. АНИСИМОВА. Главной целью АМИ, которую мы надеемся организовать, является содействие широкому кругу молодых инвалидов в общественной и культурной жизни, решении социальных проблем. Пока мы так определяем задачи нашей организации:

— координация работы молодежных объединений и клубов инвалидов внутри страны;

— установление сотрудничества с советскими, зарубежными и международными организациями и предприятиями, молодежными объединениями и отдельными лицами, деятельность которых основана на человеколюбии и милосердии;

— содействие в реализации различных социальных программ, направленных на улучшение условий жизни молодых инвалидов;

— представление и защита их интересов и прав.

Это канва, а окончательную редакцию программы и устава АМИ СССР мы примем на Учредительной конференции, которую надеемся провести в феврале—марте 1991 года. Сейчас готовимся к этой сложной работе. Ведь нам предстоит зарегистрировать множество уже существующих молодежных организаций инвалидов. И не только зарегистрировать, но и получить их предложения и замечания.

Мы обращаемся с просьбой ко всем организациям и лицам, желающим принять участие в Учредительной конференции, написать нам по адресу: **103055, Москва, ул. Новослободская, д. 62, корп. 1, кв. 294, Оргкомитету АМИ СССР.** Вам будут высланы анкеты с информацией организационного порядка; заполнив анкету, вы сможете высказать свои замечания и предложения по всем направлениям будущей деятельности АМИ СССР.

Ю. Н. БАУСОВ. Приглашаем в наши ряды все молодежные объединения инвалидов, деятелей науки и культуры, всех тех, кому небезразлична наша судьба.

С надеждой и искренней благодарностью ждем предложений от лиц и организаций, которые станут спонсорами Ассоциации молодых инвалидов СССР.

От имени оргкомитета АМИ мы благодарим редакцию журнала «Здоровье» за внимание к нашим проблемам, действенную помощь и поддержку во всех наших начинаниях.

ОРГКОМИТЕТ АМИ СССР ПРИГЛАШАЕТ РЕДАКЦИЮ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ» СТАТЬ УЧРЕДИТЕЛЕМ НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ.

...Дорогая Марина Н.! Я надеюсь, что в недалеком будущем защитником интересов инвалидов станет АМИ СССР. И ваш брат, и тысячи таких же обездоленных, как он, ребят будут работать. Будут жить полноценной жизнью!

И. КОЧАРЯН

ОТ РЕДАКЦИИ.

Полтора года назад в нашем журнале появились первые публикации под рубрикой «Инвалиды: проблемы, опыт, советы...». Мы рады, что эти материалы нашли живой отклик у миллионов читателей, в том числе инвалидов. Мы и дальше будем отстаивать их право на лучшую жизнь.

Редакция принимает предложение оргкомитета АМИ СССР стать одним из учредителей молодежной демократической организации инвалидов. Время потребовало от нас этого шага — конкретного участия в решении тех задач, которые мы пока только ставили на страницах журнала. Будем решать их вместе!

Фото М. ШАБАЛИНА.

Центр социально-трудовой реабилитации «Березка» просит писать заинтересовавшему вас абоненту по адресу: 141700, Московская область, город Долгопрудный, ул. Первомайская, д. 9/4, ЦСТР «Березка», абоненту №...

Абонент И-221
Мне 39 лет, рост 165, инвалид II группы (нарушение опорно-двигательного аппарата, но передвигаюсь без затруднений). Образование среднее, работаю на заводе, материально и жильем обеспечен. Надеюсь встретить свое счастье, создать семью — жду писем от женщин не старше 35 лет со сходными интересами. Живу в Болгарии.

Абонент И-222
Молодой человек 28 лет, инвалид I группы (полиомиелит, хожу на костылях), ищет подругу, спутницу жизни в возрасте до 32 лет, согласную на переезд. Живу в Ворошиловградской области.

Абонент И-223
Познакомлюсь со скромной девушкой не старше 22 лет, можно домохозяйкой. Мне 33 года, женат не был, рост 180, инвалид II группы (общее заболевание), живу в Рязани.

Абонент И-224
Вдова 65 лет, инвалид труда II группы, познакомится с мужчиной 58—68 лет, без вредных привычек и внешних физических недостатков. Живу в Саратове, в уютной трехкомнатной квартире.

Абонент И-225
Житель Ростова-на-Дону 26 лет, рост 170, инвалид II группы по общему заболеванию, хочет создать семью с женщиной не старше 30 лет, доброй и отзывчивой, умеющей вести хозяйство.

Абонент И-226
Мне 32 года, рост 167, инвалид III группы (эпилепсия), работаю, живу в Калуге. Не потерял надежду встретить женщину, способную разделить чужую беду.

Абонент И-227
26-летний инвалид детства II группы, житель Черниговской области, познакомится с доброй и чуткой женщиной не старше 30 лет. Материально и жильем обеспечен, образование среднее.

Абонент И-228
Познакомлюсь с мужчиной 32—45 лет. Мне 31 год, рост 160, живу в Литве, образование среднее. Характер уравновешенный, общительная, добрая, вредных привычек нет. Инвалид III группы — нет кисти правой руки.

Абонент И-229
Мне 58 лет, рост 150, инвалид III группы, живу в Тюменской области. Познакомлюсь с мужчиной-ровесником, который сумеет оценить заботу и внимание, станет мне верным и надежным другом.

Абонент И-230
62-летний житель Могилевской области, рост 165, инвалид II группы, познакомится с женщиной без вредных привычек, хорошей хозяйкой.

Абонент И-231
Ищу спутницу жизни не старше 35 лет, рост до 160, национальность значения не имеет. Мне 32 года, рост 164, русский, живу в Башкирии. Жильем обеспечен, интересы разносторонние, инвалид II группы.

Абонент И-232
Ищу друга, спутника жизни 30—33 лет. Мне 26 лет, инвалид II группы, живу в Черкассах. Материально и жильем обеспечена, справляюсь с любой домашней работой.

Абонент И-233
Житель Иркутска 48 лет, рост 172, без вредных привычек, для создания семьи познакомится с женщиной не старше 48 лет. Жильем обеспечен, инвалид II группы.

Абонент И-234
30-летний вдовец из Еревана, инвалид III группы, рост 168, с высшим образованием, имеющий маленькую дочь, хочет познакомиться с интеллигентной женщиной не старше 28 лет для создания семьи.

Абонент И-235
Жительница Донецкой области 52 лет, рост 150, хорошая хозяйка, ищет спутника жизни не старше 60 лет, без вредных привычек. Жильем обеспечена, инвалид III группы.

Абонент И-236
Мне 47 лет, рост 165, образование среднее, характер уравновешенный. Надеюсь создать семью с женщиной не старше 50 лет. Живу в Омской области, материально обеспечен, на переезд не согласен. Инвалид III группы (хожу с тросточкой).

Абонент И-237
26-летний житель Мурманска, рост 180, образование высшее, инвалид II группы по зрению, познакомится для создания семьи с девушкой не старше 26 лет (образование значения не имеет).

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, напечатанный в № 10.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 9. Санаторий. 10. Лазакович. 12. Бандаж. 13. Ацинус. 14. Почки. 15. Реформа. 17. Теберда. 18. Иммунитет. 19. Голубь. 20. Сердце. 21. Талант. 22. Пинцет. 26. Симпозиум. 29. Терапия. 30. Реостат. 31. Шутка. 33. Период. 34. Диабет. 35. Онкология. 36. Наслоение.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Гамалея. 2. Кардиолог. 3. Боржоми. 4. Сироп. 5. Капли. 6. Лазарет. 7. Сочинение. 8. Пицунда. 11. Печень. 16. Ампутация. 17. Терренкур. 21. Татаринов. 23. Трускавец. 24. «Доктор». 25. Черешня. 26. Синдром. 27. Мендель. 28. Вазелин. 31. Шприц. 32. Атлас.

Фото В. ФИЛИМОНОВА (г. Владимир).
«Нянька».

УПРАЖНЕНИЯ
СО СТУЛОМ

Предлагаю вам, перед тем как вы начнете выполнять новые упражнения со стулом, вновь пройти несколько тестов. Они не только сделают ваши занятия более разнообразными, но и позволят определить, какие суставы вашего организма малоподвижны, а следовательно, наиболее беззащитны. Как важно вовремя узнать свое «слабое место», чтобы упорными тренировками вернуть суставам подвижность, а телу гибкость! И тем самым надежно оградить себя от недугов.

Сначала выполните тест на определение подвижности тазобедренных суставов. Поставьте стул у стены, на расстоянии вытянутой ноги. Встаньте боком к спинке и, опершись об нее рукой, выполните мах ногой в сторону стены. Отметьте то место, до которого дотянулся носок. То же проделайте другой ногой. Замерьте расстояние от пола до отметки. Чем оно больше, тем подвижнее ваши тазобедренные суставы.

Подвижность плечевых суставов можно определить так. Возьмите палку около метра длиной и перенесите ее назад через голову, не сгибая рук. Отметьте на палке место хвата. Узкий хват свидетельствует о хорошей подвижности плечевых суставов.

Для того чтобы узнать, насколько гибок ваш позвоночник, возьмитесь руками за один конец линейки и встаньте на стул. Не сгибая ног, наклоняйтесь вперед, пока свободным концом линейки не коснетесь пола. Отметьте расстояние от хвата рук до конца линейки, упирающегося в пол. Это и будет показатель гибкости позвоночника при наклоне вперед.

А теперь определите гибкость позвоночника при наклоне назад. Встаньте спиной к стене на расстоянии 50—60 сантиметров. Перед собой вплотную поставьте стул спинкой к себе. Опираясь о стену руками и перебирая ими книзу, прогибайтесь назад до тех пор, пока стул не двинется с места. Это значит, что вы согнули ноги в коленях. Отметьте на стене место, куда вы смогли дотянуться руками, замерьте расстояние от этой точки до пола.

Как и прежде, запишите результаты тестирования. А месяца через три выполните тесты вновь. Каковы результаты теперь? Уверен: если вы были настойчивы в занятиях, многие показатели улучшились. А главное, наверняка улучшилось ваше самочувствие.

После тестов самое время приступить к новым упражнениям.

Упражнение 15. И. п. — встаньте за спинку стула, положите на нее руки и отойдите на полшага. Попеременно сгибая ноги, старайтесь дотянуться коленом до верхнего края спинки. Темп медленный.

Упражнение 16. И. п. — встаньте в шаге от стула лицом к сиденью. Упритесь в него руками. Поставьте ноги врозь как можно шире. Постарайтесь встать на колени. Если на первых порах это движение у вас не получится, то опускайтесь, сгибая ноги, до ощущения легкой боли в мышцах внутренней поверхности бедра.

Упражнение 17. И. п. — встаньте за спинкой стула, опираясь о нее руками. Ноги скрестно (правая перед левой). Дважды подпрыгните, меняя ноги местами. Приземляйтесь мягко! Сделайте упражнение, поменяв в и. п. ноги местами.

Выполняя эти упражнения, дышите произвольно.

Упражнение 18. И. п. — то же, что и в упражнении 16, только ноги на ширине плеч. Слегка сгибая ноги в коленях, прогнитесь, стараясь животом коснуться края сиденья. Следите, чтобы руки оставались прямыми! Прогибаясь, делайте вдох, выпрямляясь — выдох.

Упражнение 19. И. п. — сядьте на краешек стула, прямыми руками обопритесь о края. Ноги вытяните вперед и поставьте на ширину плеч. Не сгибая ног, на вдохе оторвитесь от стула и прогнитесь. С выдохом вернитесь в исходное положение.

Каждое упражнение выполняйте до появления чувства легкой усталости в мышцах.

М. Г. КАМЕНЦЕР,
методист ЛФК


16


19

Здоровье
11 90
(431)

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

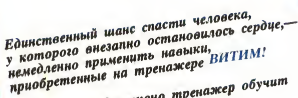
МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

На первой странице
обложки фото
М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

ВИТИМ

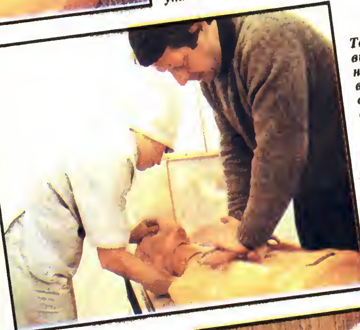




Единственный шанс спасти человека, у которого внезапно остановилось сердце,— немедленно применить навыки, приобретенные на тренажере ВИТИМ!

Быстро и эффективно тренажер обучит каждого человека в возрасте 12 лет и старше самым современным приемам оживления.

100%-ная защита обучающихся на тренажере ВИТИМ от перекрестного заражения обеспечена с помощью уникальных взаимозаменяемых индивидуальных узлов.



Только на тренажере ВИТИМ вы сможете наблюдать на дисплее за состоянием внутренних органов одновременно с вашими действиями на муляже.

Всего за 1 минуту ВИТИМ определит, достаточно ли вы овладели навыками реанимации, сумеете ли в экстремальной ситуации провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца, восстановить самостоятельное кровообращение и дыхание.



Тренажер прост и надежен. Как только вы включите его в электрическую сеть и нажмете клавишу программы — он тут же готов к работе.

Вниманию руководителей предприятий, медицинских учреждений, учебных заведений!
Стоимость тренажера — 2600 рублей,
вес в чемодане — 36 килограммов,
норма отгрузки — 1 тренажер.
О приобретении обращаться:
664075, Иркутск,
ул. Байкальская, 239.
Релейный завод.
Телефоны: 23-57-45, 23-30-30.